

おがわの献立表(昼) 黄色マーカーの献立3品が「お手頃弁当」のオカズです。大人気の「鍋焼きうどん」は3/29(土)まで販売いたします

1-2月	お値打ち！サービス弁当		栄養満点！特選弁当		ボリューム！上特選		ヘルシーバランス良いカロリー抑えめレディース弁当♡	
27日 (月)	カ 379	トンカツ	カ 388	白菜と	カ 424	ゆで卵	カ 256	ゆで卵
	タ 15.1	小松菜入り白和え	タ 15.6	塩昆布の和え物	タ 19		タ 11.7	小松菜入り白和え
	炭 18	チーズ入りかぼちゃサラダ	炭 19.9		炭 20		炭 15.6	チーズ入りかぼちゃサラダ
	脂 28.9	冬瓜と鶏肉、油揚げの煮物	脂 29.1		脂 31.8		脂 17.8	冬瓜と鶏肉、油揚げの煮物
塩 1.5		塩 1.7		塩 1.7	冬の人気者！鍋焼き	塩 1.9	冬瓜と鶏肉、油揚げの煮物	
28日 (火)	カ 282	豚肉のくわ焼き	カ 323	チキンナゲット	カ 403	かぼちゃのフライ	カ 315	豚肉のくわ焼き
	タ 11.7	スパゲッティミートソース	タ 15.4		タ 17.5		タ 14	スパゲッティミートソース
	炭 24.6	オクラとバターコーンのサラダ	炭 26.1	安心の美味しさ！	炭 40	ミートスパゲッティ	炭 28.1	オクラとバターコーンのサラダ
	脂 16.1	いか団子入り白菜の煮物	脂 18.5		脂 21		脂 17.4	いか団子入り白菜の煮物
塩 2.5		塩 2.6		塩 2.7		塩 2.7	いか団子入り白菜の煮物	
29日 (水)	カ 319	鶏もも肉の唐揚げ	カ 339	ミックスきのこの炒め物	カ 377	手作り牛乳かん	カ 364	鶏もも肉の唐揚げ
	タ 15.9	いんげんとベーコンの炒め物	タ 16.7		タ 17.1		タ 15.4	いんげんとベーコンの炒め物
	炭 15.6	蓮根と人参のサラダ	炭 17.1		炭 19.2		炭 25.3	蓮根と人参のサラダ
	脂 22.5	野菜と豚ひき肉入りおから	脂 24		脂 24.5		脂 23.8	野菜と豚ひき肉入りおから
塩 2.7		塩 3		塩 3		塩 2.6	野菜と豚ひき肉入りおから	
30日 (木)	カ 244	フランクフルトのフライ	カ 343	鶏の塩こしょう焼き	カ 402	青椒肉絲	カ 281	フランクフルトのフライ
	タ 11.2	鯖の味噌煮	タ 18.2		タ 21.3	冷凍庫に有ると安心！冷凍惣菜	タ 12	鯖の味噌煮
	炭 22.5	ブロッコリーサラダ	炭 23	冷凍しろくま君	炭 24.8		炭 32	ブロッコリーサラダ
	脂 13.8	じゃが芋とキャバツのスープ煮	脂 21.6		脂 26.2		脂 13.9	じゃが芋とキャバツのスープ煮
塩 1.8		塩 2.5		塩 2.9		塩 1.9	じゃが芋とキャバツのスープ煮	
31日 (金)	カ 268	いかの青海苔天ぷら	カ 290	かにかま入り	カ 330	さつまのレモン煮	カ 336	いかの青海苔天ぷら
	タ 20.5	いんげんと大豆とじゃこの甘辛炒め	タ 21.9	酢の物	タ 22.1		タ 23	いんげんと大豆とじゃこの甘辛炒め
	炭 14.4	小松菜とささみの中華サラダ	炭 18.6		炭 28.7		炭 21.8	小松菜とささみの中華サラダ
	脂 15.2	切り昆布とはんぺんの煮物	脂 15.3		脂 15.3		脂 18.9	小松菜とささみの中華サラダ
塩 1.9		塩 2.2		塩 2.2		塩 2.2	切り昆布とはんぺんの煮物	
1日 (土)	カ 322	手作りメンチカツ	カ 341	大根・きゅうり・人参のピクルス	カ 366	料理長特製！だしまき卵	カ 363	手作りメンチカツ
	タ 12.6	ソース焼きそば	タ 12.7		タ 14.9		タ 13.6	ソース焼きそば
	炭 30.1	ほうれん草のおかかけ	炭 235		炭 34.9		炭 39.6	ほうれん草のおかかけ
	脂 18.9	ひじき大豆煮	脂 18.9		脂 20.7		脂 18.9	ひじき大豆煮
塩 2.5		塩 2.9		塩 3.1		塩 2.8	ひじき大豆煮	

*日の当たらない場所におき、午後1時までにはお召し上がり下さい。

*仕入れの都合により献立が変わる場合もあります。

※メニュー内栄養成分表記について カ:カロリーkcal タ:タンパク質g 炭:炭水化物g 脂:脂質g 塩:塩分g ~おおよそのおかずのみの数値です。メインHP

※ライスは1食220g・カ:343kcal タ:5.5g 炭:81.6g 脂:0.66g。半ライスは1食120g・カ:187kcal。レディースのライスは1食100g・カ:160kcal目安です。

★★そば・うどん弁当 一年中販売！ ¥630(税別) ①ライス入り②ライス無しおかず③ライス無し麺④麺大盛りは¥700(税別)

★★焼肉(ももスライス3枚)・唐揚げ(もも唐揚げ3個)・ロース(豚もも120g) 一年中販売！ 日替わりおかず4品・漬物・ご飯

★★産後ママ応援弁当 産後のママにゆとりと栄養を♪ ¥800(税別) ~ タンパク質(手のひら面積 高さは1.5倍位)カロリーは通常の1.5倍を目安に！

焼肉・唐揚げ・ロース・ママ・そば・うどん・ミート・鍋焼き ご注文は、前日夕方5時までお願いします。

《お願い》 弊社のお弁当箱(ミート以外)は電子レンジ対応では有りません。温める際は別の皿に移して下さい。

各種仕出し料理・給食

株式会社 おがわ

〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2

TEL 0545-52-3621 FAX 0545-52-3628

