

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♡		
20日 (月)	カ 280	手作りハンバーグ	カ 326	蓮根のきんぴら	カ 357	エビチリソース	カ 298	手作りハンバーグ	水菜と山菜和風のサラダ
	タ 14.3	いんげんコーンバター炒め	タ 15		タ 17.5		タ 15.2	いんげんコーンバター炒め	
	炭 20.3	木綿豆腐と大豆、海藻のサラダ	炭 24.9		炭 26.5		炭 24.5	木綿豆腐と大豆、海藻のサラダ	
	脂 16.7		脂 19.9		脂 20.7		脂 16.7	脂 2.8	
塩 2.5	塩 2.8		塩 3		塩 2.8		塩 2.8	アロエフルーツ	
21日 (火)	カ 326	鶏のから揚げ	カ 344	ふろふき大根	カ 370	いか団子の	カ 349	鶏のから揚げ	ブロッコリーレタスサラダ
	タ 13.5	スパゲッティマヨサラダ	タ 14		タ 17.1		タ 14.6	スパゲッティマヨサラダ	
	炭 22.1	オクラとツナのサラダ	炭 25.7		炭 26.8		炭 25.6	オクラとツナのサラダ	
	脂 21.5		脂 21.7		脂 22.7		脂 22.3	脂 2.4	
塩 2.2	塩 2.5		塩 2.8		塩 2.4		塩 2.4	オレンジ	
22日 (水)	カ 288	コーンコロッセ	カ 357	揚げシューマイ	カ 419	マカロニミートソース	カ 313	コーンコロッセ	水菜と千切り人参の 人参ドレサラダ
	タ 11.5	鶏肉と豆腐、ニラ炒め	タ 14.3		タ 16.6		タ 12.2	鶏肉と豆腐、ニラ炒め	
	炭 21.2	白菜、えのき、わかめのサラダ	炭 24.4		炭 34.3		炭 26	白菜、えのき、わかめのサラダ	
	脂 19.5		脂 24.7		脂 26.6		脂 20	脂 2.2	
塩 2	塩 2.3		塩 2.9		塩 2.2		塩 2.2	グレープフルーツ	
23日 (木)	カ 251	鶏の南蛮漬け	カ 286	竹輪のフライ	カ 327	いんげんと	カ 287	鶏の南蛮漬け	春雨サラダ
	タ 13.8	小松菜ともやしのチャンプルー	タ 16.1		タ 17.9		タ 15	小松菜ともやしのチャンプルー	
	炭 12.6	カリフラワー、水菜の酢の物	炭 15.3		炭 17.9		炭 18.4	カリフラワー、水菜の酢の物	
	脂 16.8		脂 18.5		脂 21.4		脂 17.9	脂 3.1	
塩 2.9	塩 3.3		塩 3.5		塩 3.1		塩 3.1	りんご	
24日 (金)	カ 358	手作りメンチカツ	カ 392	フライドポテト	カ 430	厚揚げのねぎ	カ 306	手作りメンチカツ	わかめとさしみこんにやく 柚子味噌サラダ
	タ 13.8	ソース焼きそば	タ 14.1		タ 16.9		タ 11.8	ソース焼きそば	
	炭 35.4	キャベツと大根、りんご塩昆布	炭 40.3		炭 40.7		炭 32.8	キャベツと大根、りんご塩昆布	
	脂 20		脂 21.6		脂 24.6		脂 16.1	脂 2.1	
塩 2.2	塩 2.3		塩 2.5		塩 2.1		塩 2.1	手作り牛乳かん	
25日 (土)	カ 260	ホキフライ	カ 322	フランクフルトの	カ 363	コーン入り	カ 315	ホキフライ	さつま芋サラダ プルーン
	タ 14.1	グリーンアスパラのバター炒め	タ 16.7		タ 18.1		タ 15.1	グリーンアスパラのバター炒め	
	炭 19.8	ごぼうとベーコン、チーズのサラダ	炭 21.9		炭 27.7		炭 34.2	ごぼうとベーコン、チーズのサラダ	
	脂 14.5		脂 19.5		脂 21.2		脂 14.7	脂 1.7	
塩 1.5	塩 1.9		塩 2.1		塩 1.7		塩 1.7		

*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



〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2

TEL 0545-52-3621

FAX 0545-52-3628

