

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♡
13日 (月)	 成人の日 給食(昼・夕) お休みさせていただきます	 仕出し料理の配送 正午まで 承っております	  祝 ご成人 おめでとうございます	新年おめでとうございます！ 今年もご最良のほど よろしく お願い申し上げます 
14日 (火)	カ 249 つくね甘辛タレ 夕 16.6 マカロニケチャップ炒め 炭 26.1 わかめと水菜、たまねぎサラダ 脂 9.6 塩 2.8 おでん	カ 306 蒸し焼売 夕 19.3  炭 31.9 鍋焼きうどん 脂 8.7 塩 3.1	カ 3.84 ポテトケチャップ 夕 21.8 チーズ焼き 炭 40  脂 16.7 塩 3.5	カ 269 つくね甘辛タレ 夕 17.5 マカロニケチャップ炒め 炭 30.2 わかめと水菜、たまねぎサラダ 脂 9.6 塩 3.4 おでん もやし、ニラ、人参、昆布 らっきょうサラダ みかん
15日 (水)	カ 320 黒はんぺんフライ 夕 16.1 焼き肉 炭 11.2 アボカド入りチーズサラダ 脂 27.4 塩 1.6 もつと野菜の味噌煮	カ 366 ミックスベジタブル 夕 16.8 塩バター味 炭 14.9  脂 27.6 塩 1.7	カ 370 カットトマト 夕 16.9  祝 炭 15.7 脂 27.6 塩 1.7	カ 350 黒はんぺんフライ 夕 17.2 焼き肉 炭 16.2 アボカド入りチーズサラダ 脂 30 塩 1.7 もつと野菜の味噌煮 ツナ入りキャベツと水菜、 人参のコールスローサラダ 缶詰フルーツミックス
16日 (木)	カ 241 竹輪青海苔フライ 夕 19.1 鱈の塩焼き 炭 10.3 レタスと貝割れツナサラダ 脂 14.7 塩 1.9 親子丼風煮	カ 291 揚げ春巻き 夕 21  炭 14 ミート唐揚げ付き 脂 17.9 塩 2.1	カ 317 鶏むね肉としめじ 夕 23.1 トマト煮 炭 17.8  脂 18.7 塩 2.2	カ 349 竹輪青海苔フライ 夕 20.8 鱈の塩焼き 炭 20.8 レタスと貝割れツナサラダ 脂 22.1 塩 2.2 親子丼風煮 かぼちゃとナッツの 味噌マヨサラダ ナタデココとココの実
17日 (金)	カ 334 キスフライ 夕 21.4 キャベツとニラ、豚肉炒め 炭 11.7 菜の花サラダ 脂 23.1 塩 2.3 麻婆豆腐	カ 379 うずら豆 夕 23.9  炭 21.3 ミートスパゲッティ 脂 23.4 塩 2.5	カ 420 煮卵 夕 27.4  炭 22.5 脂 26.1 塩 2.8	カ 353 キスフライ 夕 21.8 キャベツとニラ、豚肉炒め 炭 16.6 菜の花サラダ 脂 23.4 塩 2.4 麻婆豆腐 スティック野菜 金山寺味噌添え りんご
18日 (土)	カ 256 鶏の柚庵寺焼き 夕 9.6 焼きうどん 炭 29.2 さつまココロココサラダ 脂 12.2 塩 2.1 筑前煮	カ 296 コーンバター炒め 夕 10.6  炭 33.9 冷凍惣菜 しろくま君 脂 14.5 塩 2.4	カ 337 ロースハム炒め 夕 12.6  炭 34.2 冬の献立2月末まで 脂 18 塩 2.7	カ 363 鶏の柚庵寺焼き 夕 15.1 焼きうどん 炭 49.8 さつまココロココサラダ 脂 12.6 塩 2.5 筑前煮 いかくん入り野菜サラダ 白玉あずき 

*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等位)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

