

おがわの献立表(昼) スパゲッティ以外の給食弁当の容器はレンジにはかけられません。温める場合は、皿などに移してレンジにかけて下さい。

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♡	
17日 (月)	カ 268	つくね甘辛タレ	カ 305	菜の花とカニカマ	カ 328	ロースハム	カ 283	つくね甘辛タレ
	タ 14.3	白菜とすりごま、昆布のサラダ	タ 16.5	マヨサラダ	タ 18.5		タ 14.6	白菜とすりごま、昆布のサラダ
	炭 27.5	しめじとあさりのトマト Pasta	炭 29.8		炭 30	冬の人気者	炭 31	しめじとあさりのトマト Pasta
	脂 12	里芋人参こんにゃく煮	脂 12.2		脂 12.3	鍋焼きうどん	脂 12	里芋人参こんにゃく煮
塩 2.5		塩 2.6		塩 2.8		塩 2.6	アロエフルーツ	
18日 (火)	カ 255	チキン南蛮	カ 281	いんげんと小エビ	カ 288	きゃらぶきと	カ 307	チキン南蛮
	タ 14.7	キャベツとツナのサラダ	タ 18.7	バター炒め	タ 19	きゅうりの和え物	タ 16.2	キャベツとツナのサラダ
	炭 10.5	もやしと豚肉ニラオイスター炒め	炭 11.2		炭 12.7		炭 13.2	もやしと豚肉ニラオイスター炒め
	脂 17.9	治部煮	脂 18.8		脂 18.8		脂 22.2	治部煮
塩 1.7		塩 1.8		塩 1.9		塩 1.9	オレンジ	
19日 (水)	カ 397	豚の味噌カツ	カ 330	春雨ともずく、	カ 344	赤ワイン入り	カ 336	豚の味噌カツ
	タ 19.5	アボカド入りレタス、きゅうりサラダ	タ 20	貝割れ入り和え物	タ 21.1	野菜のマリネ	タ 21.2	アボカド入りレタス、きゅうりサラダ
	炭 14.5	ブロッコリーとピーマン炒め物	炭 18.6		炭 20.5		炭 17.6	ブロッコリーとピーマン炒め物
	脂 19.6	手作りおから	脂 20.8		脂 21.5		脂 22.2	手作りおから
塩 1.6		塩 1.7		塩 2		塩 2	手作り牛乳かん	
20日 (木)	カ 290	鶏の黒こしょう焼き	カ 330	いかの唐揚げ	カ 406	煮卵	カ 307	鶏の黒こしょう焼き
	タ 16	マッシュ入りマカロニサラダ	タ 18		タ 18.5		タ 16.7	マッシュ入りマカロニサラダ
	炭 17.4	白菜と椎茸の炒め物	炭 18.6	唐揚げ弁当	炭 19.9	焼肉弁当	炭 21.2	白菜と椎茸の炒め物
	脂 21.5	金沢カレー	脂 24.4		脂 30		脂 21.5	金沢カレー
塩 2.5		塩 2.6		塩 2.7		塩 2.7	グレープフルーツ	
21日 (金)	カ 261	ホキ(白身魚)のフライ	カ 329	さつま芋とチーズ	カ 410	鶏肉とナッツの	カ 363	ホキ(白身魚)のフライ
	タ 11.6	いんげんと揚げ茄子の中華サラダ	タ 12.8	ココロサラダ	タ 16.6	炒め物	タ 14.2	いんげんと揚げ茄子の中華サラダ
	炭 17.9	乱切り蓮根のきんぴら 糸唐辛子	炭 27.2		炭 30		炭 33.8	乱切り蓮根のきんぴら 糸唐辛子
	脂 16	ほうれん草ときのこの卵とじ	脂 19.4		脂 26.2	ロースカツ弁当	脂 19.5	ほうれん草ときのこの卵とじ
塩 1.5		塩 1.7		塩 2.1		塩 1.8	白玉あずき	
22日 (土)	カ 273	手作りメンチカツ	カ 324	スクランブルエッグ	カ 21.4	菜の花と笹かまぼこ	カ 318	手作りメンチカツ
	タ 11.3	コールスローサラダ	タ 14.1		タ 2.2	和え物	タ 14.7	コールスローサラダ
	炭 22	玉ねぎと竹輪ピリ辛炒め	炭 22.4	おがわのしろくま君	炭 25.2	冷凍専用HP	炭 22.1	玉ねぎと竹輪ピリ辛炒め
	脂 16.8	鶏肉入り大根煮	脂 21.2		脂 21.4	3月～春の献立	脂 20.3	鶏肉入り大根煮
塩 1.6		塩 1.9		塩 2.2		塩 1.8	生パン	

\*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110g・カ:172kcal。レディースのライスは1食100g・カ:156kcal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1.5m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。

★★お手頃弁当のおかずは、サービス弁当の欄の黄色いマーカーのおかずです。

お手頃弁当



各種仕出し料理・給食

株式会社 おがわ  
住出し  
〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2  
TEL 0545-52-3621  
FAX 0545-52-3628

