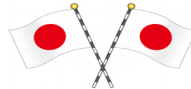


おがわの献立表(昼) スパゲッティ以外の給食弁当の容器はレンジにはかけられません。温める場合は、皿などに移してレンジにかけて下さい。

3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)	力	260	はんぺんフライ	力	285	白はんぺんと	力	328	茄子と小エビの	力	344	はんぺんフライ	揚げポテトとパプリカ、
	タ	15.3	鶏肉の黒こしょう焼き	タ	17.1	さしみこんにゃく	タ	19.3	 チリソース	タ	18.8	鶏肉の黒こしょう焼き	枝豆のクリームチーズドレ
	炭	15.6	レタス入りコールスローサラダ	炭	18.2	甘味噌味	炭	19.8		炭	21.6	レタス入りコールスローサラダ	
	脂	15.4		脂	16.4		脂	19.9		脂	21.1		
	塩	1.6	いか入り大根煮	塩	1.9		塩	2		鍋焼き3/29(土)まで	塩	2	いか入り大根煮
18日 (火)	力	254	ささみチーズカツ	力	267	オクラとしめじ、	力	301	ヨーグルトクリーム	力	276	ささみチーズカツ	バター醤油炒めきのこと
	タ	19.3	いんげんとキャベツ味噌炒め	タ	20.7	カニカマの和え物	タ	21.1	 フルーツサラダ	タ	20	いんげんとキャベツ味噌炒め	青菜のサラダ
	炭	15.6	小松菜の辛子和え	炭	17.8		炭	25.9		炭	19.2	小松菜の辛子和え	
	脂	14.3		脂	14.4		脂	14.6		脂	15		
	塩	2.1	大豆の五目煮	塩	2.4		塩	2.4		塩	2.4	大豆の五目煮	みかん&パイン缶
19日 (水)	力	326	ホキの青海苔天ぷら	力	394	大学芋	力	441	ささみときゅうりの	力	374	ホキの青海苔天ぷら	小松菜と竹輪の炒めサラダ
	タ	13.2	ソース焼きそば	タ	13.4	 唐揚げ弁当	タ	16.3	 ごまドレサラダ	タ	15.7	ソース焼きそば	
	炭	17	山菜入り韓国風サラダ	炭	29.4		炭	32.3		炭	24.3	山菜入り韓国風サラダ	
	脂	23.5		脂	25.9		脂	28.7		脂	24.8		
	塩	3.3	マーボー茄子&豆腐	塩	3.4		塩	3.6		塩	3.6	マーボー茄子&豆腐	手作りあずきかん
20日 (木)	春分の日 給食(昼・夕) お休みさせていただきます 仕出し料理 正午配送まで 営業致しております 祝  お休みの日のお食事用に♪ 3.4.5月は 春のお献立  冷凍専用ホームページ おがわのしろくま君												
21日 (金)	力	315	ソーセージフライ	力	395	メンマと豚肉の	力	421	小エビと大根おろし	力	369	ソーセージフライ	いんげん、人参、たけのこ
	タ	16.8	鯖のしょうゆ煮	タ	19.5	炒め物	タ	22.1	 甘酢和え	タ	18.3	鯖のしょうゆ煮	バーニャカウダサラダ
	炭	20.7	水菜と人参のサラダ	炭	22.2		炭	24.4		炭	27.2	水菜と人参のサラダ	
	脂	19.6		脂	26.7		脂	27.7		脂	22.6		
	塩	3	かた焼きそば野菜あんかけ	塩	3.3		塩	3.5		塩	3.3	かた焼きそば野菜あんかけ	ナタデココとクコの実
22日 (土)	力	306	串カツ(豚肉&たまねぎ)	力	313	浅漬サラダ	力	337	水菜と厚揚げの	力	356	串カツ(豚肉&たまねぎ)	ベーコンコーンとトマトの
	タ	12.9	ビーフン炒め	タ	13.3	 ロースカツ弁当	タ	14.8	 和風サラダ	タ	14.7	ビーフン炒め	サラダ
	炭	17.5	いんげんとツナのサラダ	炭	19.2		炭	21.1		炭	24.7	いんげんとツナのサラダ	
	脂	21.2		脂	21.3		脂	22.6		脂	23.5		
	塩	1.4	海鮮入りホワイトシチュー	塩	1.7		塩	1.9		焼肉弁当	塩	1.5	海鮮入りホワイトシチュー

*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。

※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**
仕出し

〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2

TEL 0545-52-3621

FAX 0545-52-3628

