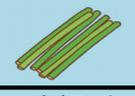


おがわの献立表(昼) スパゲッティ以外の給食弁当の容器はレンジにはかけられません。温める場合は、皿などに移してレンジにかけて下さい。

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♡	
24日 (月)	カ 246	豚の天ぷら	カ 264	オクラと桜海老の 和え物	カ 326	ニンニクの芽と ベーコンの炒め物	カ 262	ピーマン肉詰めフライ いんげんと昆布、 わかめとトマトのサラダ ベビー帆立のサラダ
	タ 9.6	わかめとトマトのサラダ	タ 11		タ 14		タ 13	小松菜、カラフルピーマンの炒め物
	炭 18	小松菜、カラフルピーマンの炒め物	炭 22		炭 26		炭 22	
	脂 13	里芋と人参、一口がんもの煮物	脂 13		脂 17		脂 14	
塩 2.9		塩 3.3	鍋焼きうどん	塩 3.7		塩 2.9	里芋と人参、一口がんもの煮物	なつめ
25日 (火)	カ 315	ヒレカツ	カ 321	なめこと大根、 きゅうりの和え物	カ 351	いかの唐揚げ	カ 377	ヒレカツ レッドキャベツとオニオン入
	タ 17	菜の花のサラダ	タ 17		タ 19		タ 17	菜の花のサラダ コールスローサラダ
	炭 24	ビーフン、ツナ炒め	炭 26		炭 30		炭 28	ビーフン、ツナ炒め
	脂 6.9	ポークカレー	脂 6.9		脂 7.3		脂 11	ポークカレー
塩 1.7		塩 1.9	ミートスパゲッティ	塩 2		塩 1.8	ポークカレー	グレープフルーツ
26日 (水)	カ 323	鶏のチーズ焼き	カ 326	いか団子と 白菜の煮物	カ 345	ちりめん干しと きゅうりの和え物	カ 392	鶏のチーズ焼き 春野菜のポテト、人参、 ゆで卵入りサラダ
	タ 24	大根とわかめの梅風味サラダ	タ 17		タ 20		タ 19	大根とわかめの梅風味サラダ
	炭 15	チンジャオロース	炭 20		炭 22		炭 28	チンジャオロース
	脂 28	すき焼き	脂 20		脂 20		脂 21	すき焼き
塩 2.5		塩 1.9	ミート唐揚げ2個付	塩 3.2		塩 2.1	すき焼き	白玉あずき
27日 (木)	カ 351	鶏の唐揚げ	カ 398	フライドポテト	カ 406	煮きりこんにやく (おかかかけ)	カ 412	鶏の唐揚げ 鶏肉と玉ねぎの 塩レモン風味サラダ
	タ 12	いんげんとコーン、ツナのサラダ	タ 12		タ 13		タ 20	いんげんとコーン、ツナのサラダ
	炭 11.1	もやしときくらげの炒め物	炭 18		炭 20		炭 31	もやしときくらげの炒め物
	脂 28	筑前煮	脂 30		脂 30		脂 30	筑前煮
塩 1.6		塩 2	唐揚げ弁当	塩 2.4		塩 2.8	筑前煮	桃缶とクコの実
28日 (金)	カ 307	チキンカレー風味カツ	カ 361	スクランブルエッグ	カ 373	小海老と糸寒天の 和え物	カ 381	チキンカレー風味カツ 水菜と人参、松の実の ナンプラー風味のサラダ
	タ 16	根菜マヨしょうゆサラダ	タ 19		タ 21		タ 20	根菜マヨしょうゆサラダ
	炭 15	茄子とピーマン、豚肉炒め	炭 16		炭 16		炭 21	茄子とピーマン、豚肉炒め
	脂 20	焼き豆腐の野菜あんかけ	脂 24		脂 24		脂 23	焼き豆腐の野菜あんかけ
塩 1.6		塩 1.8	焼肉弁当	塩 1.9		塩 2.6	焼き豆腐の野菜あんかけ	手作り牛乳かん
29日 (土)	カ 351	ピーマン肉詰めフライ	カ 347	ハムと野菜の マリネ	カ 407	玉ねぎと オイルサーディン	カ 444	ピーマン肉詰めフライ さつま芋とりんご、 レーズンのサラダ
	タ 12	パスタのミートソースかけ	タ 25		タ 28		タ 14	パスタのミートソースかけ
	炭 11.1	カリフラワーと貝割れの酢の物	炭 18		炭 20		炭 28	カリフラワーと貝割れの酢の物
	脂 28	大根と鶏のスティック煮	脂 29		脂 33		脂 21	大根と鶏のスティック煮
塩 1.6		塩 2.8		塩 3.1		塩 2.1	大根と鶏のスティック煮	オレンジ

*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有ります。

※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



〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2

TEL 0545-52-3621

FAX 0545-52-3628

