

6月		仕出しおがわ献立 昼				
		(シルバー弁当濃い緑色の所)				
		レディース弁当	お手頃弁当 (黄色の所)	サービス弁当	特選弁当	上特選弁当
1	月	・カリフラワーとわかめカニカマの ・みかんパイン缶 酢の物	・ささみ味噌カツ ・大根水菜ツナサラダ	・小松菜炒め ・かぼちゃそぼろあんかけ	・カリフラワーわかめ カニカマの酢の物	・おこのみ焼き
2	火	・鶏肉としめじの照り炒めサラダ ・一口ゼリー	・いかフライ ・マカロニサラダ	・いんげんバター炒め ・里芋いろいろ煮	・揚げだし豆腐	・鶏肉としめじの 照り炒めサラダ
3	水	・カットトマトのミモザサラダ ・生パイン	・ハンバーグトマトソース ・スパゲッティサラダ	・ブロッコリーコーン炒め ・昆布入り野菜煮	・キャベツと枝豆の コールスローサラダ	・ゆで卵
4	木	・蒸し鶏ときゅうりのバンバンジー ・手作り牛乳かん	・ホキフライ ・海藻サラダ	・野菜炒め ・筑前煮	・オクラとなめこの サッと煮	・蒸し鶏ときゅうりの バンバンジーサラダ
5	金	・シーフードサラダ ・白玉黒蜜きなこ	・トンカツ ・コールスローサラダ	・青梗菜中華炒め ・ひじきの煮物	・春雨サラダ	・シーフードサラダ
6	土	・ほうれん草とベーコンの炒め物 ・グレープフルーツ	・鶏の塩こうじ焼き ・ポテトサラダ	・ニラ入りもやし炒め ・大豆五目煮	・揚げ春巻き	・ほうれん草と ベーコンの炒め物
7		日 定休日				
8	月	・小エビ入りブロッコリーサラダ ・ナタデココ黒蜜	・鶏天おろしポン酢 ・オクラの梅サラダ	・蓮根のきんぴら ・白菜と春雨の優しい煮物	・もやしとニラの 塩昆布和え	・小エビとブロッコリーの サラダ
9	火	・生ほうれん草とベーコンの イタリアンサラダ ・オレンジ	・つくね甘辛煮 ・レタスキゅうりサラダ	・小松菜きのこ炒め ・おでん	・そばサラダ	・生ほうれん草ベーコン イタリアンサラダ
10	水	・大根とわかめ、ツナサラダ ・りんご	・チキン南蛮 ・白菜アジアンサラダ	・ほうれん草人参炒め ・冬瓜のそぼろ煮	・さつま芋入り ごぼうサラダ	・大根わかめツナサラダ
11	木	・豚しゃぶごまだれサラダ ・キウイ	・アジのフライ ・いんげんごま和え	・玉ねぎベーコン炒め ・切干し大根煮	・オクラとわかめ 梅サラダ	・豚しゃぶサラダ
12	金	・グリーンアスパラと小エビの サラダ ・ブルーベリー	・鶏の唐揚げ ・きゅうりわかめ酢の物	・茄子ピーマン味噌炒め ・ポークカレー	・ゆでキャベツの ごまサラダ	・グリーンアスパラと 小エビのサラダ
13	土	・キャベツとソーセージ 粒マスタードサラダ ・桃缶	・黒はんぺんフライ ・豚のしょうが焼き	・カラフルピーマン炒め ・大根さつま揚げ煮	・小松菜とジャコの 和え物	・キャベツとソーセージ 炒め物
14		日 定休日				
15	月	・小エビ入りふんわり卵とレタスの サラダ ・アロエフルーツ	・チーズトンカツ ・豆サラダ	・いんげんベーコン炒め ・根菜と結び昆布の煮物	・三色きんぴらサラダ (ごぼう・人参+水菜)	・小エビ入りふんわり卵
16	火	・マロニーといんげんのサラダ ・デーツ(なつめやし)	・鶏のチーズ焼き ・シーザーサラダ	・茄子とピーマンのしょうが煮 ・かぼちゃと枝豆の煮物	・フライドポテト	・マロニーといんげんの サラダ
17	水	・ささみ入り三つ葉、レタスサラダ ・あんずのシロップ漬け	・フランクカレー天ぷら ・カニカマ入りレタスサラダ	・キャベツ豚肉味噌炒め ・がんも入り野菜の煮物	・豆腐入り海藻サラダ	・ささみ入り三つ葉、 レタスのサラダ
18	木	・ほうれん草とコーンのサラダ ・手作り豆乳かん	・肉団子中華酢 ・ブロッコリーサラダ	・金時豆煮 ・小松菜と油揚げの煮びたし	・なすのしょうが炒め	・ほうれん草とコーンの サラダ
19	金	・りんご・くるみ・チーズ入り ・ライチ サラダ	・キスフライ ・もやし貝割れ中華サラダ	・小松菜ベーコン炒め ・高野豆腐いんげん炊合せ	・ひじきとコーンの サラダ	・りんご・くるみ入り 野菜サラダ
20	土	・ゆで豚ゆかりサラダ ・キウイ	・ウィンナーと茄子串フライ ・春雨サラダ	・キャベツと竹輪和風炒め ・揚げじゃがいもこんにゃく煮	・白はんぺんと 海藻のサラダ	・ゆで豚ゆかりサラダ
21		日 定休日				
22	月	・めかぶとカニカマイんげんサラダ ・ミニトマト	・ハムフライ ・グリーンアスパラサラダ	・もやしニラ炒め ・いか団子入り煮物	・煮切りこんにゃく	・めかぶとカニカマ、 いんげんサラダ
23	火	・夏野菜のマリネ ・ナタデココ&クコの実	・手作りハンバーグ ・コーン入りサラダ	・グリーンアスパラバター炒め ・キャベツとベーコン和風煮	・いんげん ピーナッツ和え	・夏野菜のマリネ
24	水	・揚げ茄子とトマトの中華サラダ ・生パイン	・コロケ ・小松菜としめじのサラダ	・きんぴらごぼう ・厚揚げ入り大根煮	・キャベツと竹輪の 青じそ和え	・鯖のしょうゆ煮
25	木	・ゆで卵のツナマヨソース ・オレンジ	・鶏の黒胡椒焼き ・かぼちゃチーズサラダ	・青梗菜ときのご炒め ・ひじきと大豆の煮物	・えのきと大根の 青じそサラダ	・いか団子と白菜煮物
26	金	・スティック野菜 金山寺味噌 ・りんご	・フランク青海苔天ぷら ・ささみとオクラごまサラダ	・玉ねぎ鶏肉しょうが炒め ・シーフードホワイトシチュー	・切干し大根ときゅうりの 人参、漬物風サラダ	・エビチリソース
27	土	・玉ねぎとツナのチーズ焼き ・ブルーベリー	・ピーマン肉詰めフライ ・カリフラワーサラダ	・もやしカレー炒め ・治部煮	・蒸しシューマイ	・玉ねぎツナチーズ焼き
28		日 定休日				
29	月	・グリーンアスパラとコーンの サラダ ・アロエフルーツ	・豚のピーナッツフライ ・揚げ蓮根ツナマヨサラダ	・豚肉ピーマン炒め ・いんげんと竹輪炒め煮	・水菜と油揚げの コンコンサラダ	・グリーンアスパラと コーンのサラダ
30	火	・揚げ蓮根とアボカドサラダ ・なつめウーロン茶煮	・チキンカレーカツ ・コーンと枝豆のサラダ	・きくらげもやし卵炒め ・根菜とこんにゃくのピリ辛煮	・ひじきとなめこの サラダ	・揚げ蓮根とアボカド サラダ

おがわ弁当をご利用いただき、誠にありがとうございます。 午後2時までにはお召上がり下さい。

★休みの日の食事におススメ! 「おがわの冷凍惣菜 しろくま君」 6~8月 夏の献立

★イベント時におススメ! 薬膳弁当(夏) 3~5月夏の体におススメの献立・調理法です

仕出し料理・給食(昼・夕)・冷凍惣菜・富士市「食」の自立支援事業所

株式会社 仕出しおがわ

417-0001富士市今泉2527-2 Tel 0545-52-3621 / Fax 0545-52-3628



薬膳弁当



冷凍惣菜

<https://www.fuji-sidasi.com>

