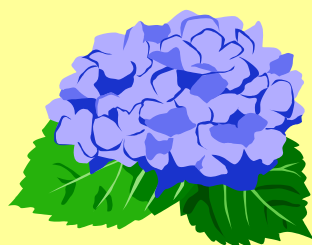




2017年6月 JUNE



MON	TUE	WED	THU	FRI
			1	2
			鯖のマヨチーズ焼き 青梗菜のわさび和え	チキンカツ ポテトサラダ
			エネルギー 384 Kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 22.8 g 塩分 2.2 g	エネルギー 436 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 23.0 g 塩分 2.3 g
5	6	7	8	9
おろしハンバーグ スパゲティペペロンチーノ風	あじ竜田揚げ さといものそぼろ煮	照り焼きチキン きのご金平	さわらの西京焼き 野菜のオイスター炒め	ポークグリルオニオンソース 小松菜のツナ和え
エネルギー 417 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 23.5 g 塩分 4.2 g	エネルギー 381 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.4 g 塩分 2.8 g	エネルギー 411 Kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 23.1 g 塩分 2.2 g	エネルギー 317 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.4 g 塩分 3.9 g	エネルギー 357 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 20.2 g 塩分 2.8 g
12	13	14	15	16
ハムエッグフライ なすの味噌炒め	豚の生姜炒め マカロニサラダ	ホキの洋風唐揚げ かぼちゃサラダ	チキンネギ塩焼き イタリアンスパ	白身フライ&エビフライ 白菜の中華炒め
エネルギー 335 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 19.7 g 塩分 2.7 g	エネルギー 437 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 29.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 322 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.9 g 塩分 2.4 g	エネルギー 536 Kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 31.2 g 塩分 1.7 g	エネルギー 315 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 17.0 g 塩分 1.9 g
19	20	21	22	23
ササミフライ ビーフソテー	さほのカレームニエル 切干サラダ	肉団子の甘酢あん 玉子豆腐	鶏胸肉の香草焼き 人参しりしり	イワシの蒲焼き わかめの酢の物
エネルギー 335 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 19.7 g 塩分 2.7 g	エネルギー 324 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.6 g 塩分 2.4 g	エネルギー 358 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.8 g 塩分 3.6 g	エネルギー 432 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 26.6 g 塩分 2.4 g	エネルギー 391 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 19.0 g 塩分 3.2 g
26	27	28	29	30
さわらのネギ味噌焼き さつま揚げ炒め煮	唐揚げ ごぼうツナ煮	エビカツ チンゲン菜と鶏のソテー	とんてき炒め れんこんきんぴら	ホキの磯辺揚げ 麻婆茄子
エネルギー 319 Kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.1 g 塩分 3.7 g	エネルギー 471 Kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 31.1 g 塩分 1.2 g	エネルギー 336 Kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 17.0 g 塩分 2.3 g	エネルギー 360 Kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 26.7 g 塩分 3.3 g	エネルギー 346 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 19.0 g 塩分 3.0 g

INFORMATION

※ 朝9:00までにお電話にてご注文ください。(TEL 059-333-8880)

(お客様のお電話番号をお知らせいただけたら、弊社よりお電話させていただきます。)

※食材仕入の都合により一部メニューの変更がある場合もございますので、ご了承ください。

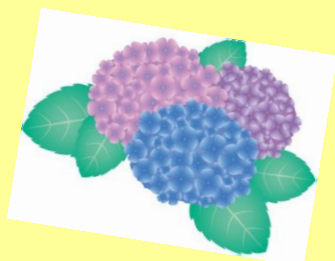
※栄養カロリーは、おかずのみです。

ご飯は100g当たり熱量168kcal、蛋白質2.5g、脂質0.3gです。

※容器の回収は翌日になる場合もございます。

※お届けしたお弁当は食品衛生上、午後1時までにお召し上がりくださいますようお願い申し上げます。

※お弁当の容器にたばこの吸がら等は入れないで下さい。



おびさん

四日市店

TEL:059-333-8880

FAX:059-330-2117