

# 2017年8月

# AUGUST



	TUE	WED	THU	FRI
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>豚カツ 白菜煮</b> エネルギー 346 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.5 g 塩分 3.3 g	<b>さばの照り焼き アスパラソテー</b> エネルギー 293 Kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.8 g 塩分 3.1 g	<b>レモンハーブチキン カレーポテト春巻 マカロニサラダ</b> エネルギー 493 Kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 29.2 g 塩分 2.2 g	<b>ハンバーグデミソース ほうれん草バターソテー</b> エネルギー 413 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 22.7 g 塩分 3.6 g
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>焼き肉 五目旨煮</b> エネルギー 375 Kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 19.1 g 塩分 3.3 g	<b>イワシ2種フライ 切干煮物</b> エネルギー 326 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 17.1 g 塩分 1.7 g	<b>鶏肉のおろしかけ もちさくポテト</b> エネルギー 535 Kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 29.6 g 塩分 2.4 g	<b>さわらかレーマヨネーズ焼き ソース焼きそば</b> エネルギー 400 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.6 g 塩分 3.8 g	<b>チキンカツ ポテトサラダ</b> エネルギー 357 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 16.7 g 塩分 2.6 g
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
		<b>肉じゃがコロッセ ほうれん草のおひたし</b> エネルギー 367 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 18.3 g 塩分 2.5 g	<b>唐揚げ バンサンスー</b> エネルギー 569 Kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 33.2 g 塩分 2.0 g	<b>あじの南蛮漬け 厚揚げの中華炒め</b> エネルギー 421 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.8 g 塩分 3.2 g
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>ペッパーチキン ベーコンポテトバーグ ピリ辛こんにゃく</b> エネルギー 0 Kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	<b>鮭の和風きのこソース フロッコリーソテー</b> エネルギー 262 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 11.6 g 塩分 2.8 g	<b>チキン山賊焼き わけぎのヌタ</b> エネルギー 422 Kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 23.4 g 塩分 3.1 g	<b>白身フライ エビカツ ゴーヤチャンルー</b> エネルギー 354 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 19.1 g 塩分 3.2 g	<b>照り焼きハンバーグ チンゲン菜の中華炒め</b> エネルギー 311 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 14.9 g 塩分 3.6 g
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<b>鶏肉の香草パン粉焼き ナムル</b> エネルギー 448 Kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 27.1 g 塩分 3.4 g	<b>さばの竜田揚げ 炊き合わせ</b> エネルギー 518 Kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 35.4 g 塩分 1.9 g	<b>夏野菜カレーコロッセ ひじき五目煮</b> エネルギー 346 Kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 18.8 g 塩分 2.7 g	<b>フルコギ 大判肉包み なすの揚げ浸し</b> エネルギー 507 Kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 29.5 g 塩分 3.1 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がございますので、ご了承ください。

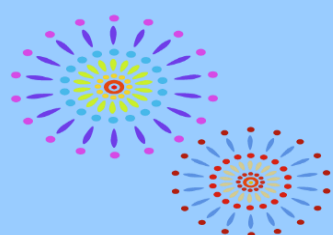
※栄養カロリーは、おかずのみです。

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がございます。

※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。



おびきん

四日市店

TEL:059-333-8880

FAX:059-330-2117