

2017年10月 OCTOBER



MON	TUE	WED	THU	FRI
2	3	4	5	6
チキンステーキ 和風スパゲティ	エビフライ&白身フライ 肉じゃが	ハンバーグ きなこ餅	揚げさば田楽 ほうれん草コンソメ炒め	チキン塩だれ炒め ポテトサラダ
エネルギー 437 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 21.2 g 塩分 4.4 g	エネルギー 314 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 12.5 g 塩分 2.8 g	エネルギー 440 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.2 g 塩分 3.2 g	エネルギー 379 Kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 19.6 g 塩分 2.5 g	エネルギー 442 Kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 29.8 g 塩分 2.1 g
9	10	11	12	13
 体育の日	鯖のマヨネーズ焼き 豚大根煮	唐揚げ もやしのオイスター炒め	豚肉の山賊炒め マカロニサラダ	あじフライ 中華春雨
	エネルギー 325 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.0 g	エネルギー 506 Kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 34.9 g 塩分 2.5 g	エネルギー 271 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 10.5 g 塩分 3.5 g	エネルギー 350 Kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 16.5 g 塩分 2.4 g
16	17	18	19	20
ハンバーグデミソース バンサンスー	ホキの香草パン粉焼き 筑前煮	チキンカツ 大豆トマト煮	鮭のチャンチャン焼き 五目ビーフン	鶏の照り焼き 里芋とイカ煮
エネルギー 448 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 23.0 g 塩分 4.2 g	エネルギー 470 Kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 23.3 g 塩分 3.4 g	エネルギー 434 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 22.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 319 Kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.6 g 塩分 4.1 g	エネルギー 449 Kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 22.4 g 塩分 3.5 g
23	24	25	26	27
唐揚げおろしソース れんこん甘辛炒め	チンジャオロース いんげんオイスター炒め	エビカツ かぼちゃとがんも煮	チキンネギ味噌焼き 大根煮	いわしのピリ辛唐揚げ 竹輪きんぴら
エネルギー 552 Kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 34.9 g 塩分 3.7 g	エネルギー 336 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.8 g 塩分 3.0 g	エネルギー 385 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 386 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 24.9 g 塩分 2.7 g	エネルギー 357 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 15.8 g 塩分 3.5 g
30	31			
あじ竜田揚げ スパゲティパペロンチーノ風	メンチカツ&かぼちゃコロッケ ナムル			
エネルギー 321 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.1 g 塩分 2.5 g	エネルギー 397 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 22.1 g 塩分 2.5 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。



おびきん

四日市店

TEL:059-333-8880

FAX:059-330-2117