

# 2017年12月 December



MON	TUE	WED	THU	FRI
				1
				<b>バーグピカタ</b> ほうれん草のちりめんじゃこ エネルギー 405 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.5 g 塩分 3.5 g
4	5	6	7	8
<b>肉団子の甘酢煮</b> <b>ひじき煮</b> エネルギー 467 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 24.6 g 塩分 4.3 g	<b>さばの竜田揚げ</b> <b>マカロニサラダ</b> エネルギー 441 Kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 26.3 g 塩分 3.0 g	<b>チキンネギ塩焼き</b> <b>もやしのごま酢和え</b> エネルギー 406 Kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 23.9 g 塩分 1.8 g	<b>サケの照り焼き</b> <b>ソース焼きそば</b> エネルギー 355 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.9 g 塩分 3.7 g	<b>メンチカツ</b> <b>玉子豆腐</b> エネルギー 422 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 20.8 g 塩分 4.0 g
11	12	13	14	15
<b>チキンカツ</b> <b>炊き合わせ</b> エネルギー 476 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 27.8 g 塩分 2.7 g	<b>イワシの蒲焼き</b> <b>ごほうサラダ</b> エネルギー 456 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 26.2 g 塩分 3.1 g	<b>豚肉と野菜の味噌炒め</b> <b>ナムル</b> エネルギー 407 Kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 25.8 g 塩分 3.8 g	<b>白身フライ・エビカツ</b> <b>筑前煮</b> エネルギー 394 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 21.4 g 塩分 2.3 g	<b>さわらの幽庵焼き</b> <b>キムチ餃子</b> エネルギー 372 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 22.1 g 塩分 3.6 g
18	19	20	21	22
<b>ハムサラダフライ</b> <b>麻婆ナス</b> エネルギー 476 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 27.8 g 塩分 2.7 g	<b>さばの味噌煮</b> <b>五目きんぴら</b> エネルギー 336 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.6 g 塩分 3.6 g	<b>唐揚げ</b> <b>厚揚げオイスター炒め</b> エネルギー 560 Kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 39.1 g 塩分 1.0 g	<b>あじの南蛮漬け</b> <b>しぐれ煮</b> エネルギー 347 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 18.6 g 塩分 3.3 g	<b>豚のスタミナ焼き</b> <b>切干煮物</b> エネルギー 359 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.3 g 塩分 3.1 g
25	26	27	28	29
<b>ハンバーグデミソース</b> <b>グラタン</b> エネルギー 410 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 25.0 g 塩分 3.1 g	<b>さわらの西京焼き</b> <b>ほうれん草の青じそ和え</b> エネルギー 309 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.3 g 塩分 3.4 g	<b>春巻&amp;しょうまい</b> <b>煮豆</b> エネルギー 386 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 19.2 g 塩分 2.7 g	<b>エビフライ</b> <b>里芋とぼろ煮</b> エネルギー 269 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 9.6 g 塩分 2.0 g	<b>チキン山賊焼き</b> <b>カニ豆腐</b> エネルギー 428 Kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 22.6 g 塩分 3.6 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。

おびさん

四日市店  
 TEL:059-333-8880  
 FAX:059-330-2117

