

2018年11月 November



			THU	FRI
			1	2
			サケの漬け焼き さつまいもサラダ	チーズ入りコロッケ ビーフンソテー
			エネルギー 380 Kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.8 g 塩分 1.4 g	エネルギー 355 Kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 16.2 g 塩分 2.4 g
5	6	7	8	9
カレーコロッケ 炊き合わせ	豚肉と野菜の味噌炒め かぼちゃ煮	さわらの竜田揚げ こんにゃく炒め煮	鶏のカレー焼き チンゲン菜のオイスター炒め	イカフライチリソース さつまいも中華炒め
エネルギー 356 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 17.3 g 塩分 1.6 g	エネルギー 327 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.4 g 塩分 3.0 g	エネルギー 322 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g	エネルギー 401 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 24.4 g 塩分 3.6 g	エネルギー 290 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.3 g 塩分 2.9 g
12	13	14	15	16
タラの洋風唐揚げ しくれ煮	焼き肉 れんこんピリ辛炒め	唐揚げのごまがらめ 里芋の信田煮	鯖の照り焼き キャベツのゆかり和え	肉団子甘酢あんかけ かぼちゃサラダ
エネルギー 315 Kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.6 g 塩分 1.2 g	エネルギー 367 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.7 g 塩分 4.0 g	エネルギー 637 Kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 39.2 g 塩分 3.2 g	エネルギー 351 Kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18.0 g 塩分 3.7 g	エネルギー 455 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 24.5 g 塩分 3.4 g
19	20	21	22	23
チキンカツ れんこん金平	さわらのカレーマヨネーズ焼き なすの生姜煮	おろしハンバーグ 切干煮物	あじフライ 筑前煮	勤労感謝の日
エネルギー 463 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 20.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 345 Kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 22.8 g 塩分 2.1 g	エネルギー 380 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 21.7 g 塩分 2.3 g	エネルギー 402 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g	
26	27	28	29	30
肉じゃがコロッケ ひじき煮	ホキの竜田揚げ 小松菜の厚揚げ煮物	鶏のおぎ塩炒め 里芋煮	さわらの西京焼き ナポリタンスパゲティ	メンチカツ アスパラソテー
エネルギー 388 Kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 21.0 g 塩分 2.7 g	エネルギー 241 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.4 g 塩分 1.5 g	エネルギー 407 Kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 25.8 g 塩分 2.0 g	エネルギー 336 Kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.2 g 塩分 3.7 g	エネルギー 407 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 20.9 g 塩分 2.6 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

