



# 2019 march 3

MON	TUE	WED	THU	FRI
				1
				鯖のレモンしょうゆ揚げ オムレツ和風あんかけ エネルギー 445 Kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 23.6 g 塩分 2.5 g
4	5	6	7	8
鶏の南部焼き 厚揚げ洋風煮	豚肉のカレー炒め 大根と竹輪の煮物	サケのムニエル 筑前煮	ハンバーグデミソース アスパラソテー	酢鶏 青菜のピリ辛煮
エネルギー 496 Kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 32.6 g 塩分 2.2 g	エネルギー 344 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 19.8 g 塩分 2.2 g	エネルギー 313 Kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.9 g 塩分 1.6 g	エネルギー 340 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g	エネルギー 438 Kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 27.2 g 塩分 3.2 g
11	12	13	14	15
鯖のパン粉焼き ジャーマンポテト	豚の生姜焼き ビーフソテー	鶏肉のクリーム煮 竹の子の土佐煮	アジフライ がんもの煮物	ホイコーロー 昔のコロッケ
エネルギー 321 Kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.1 g 塩分 1.8 g	エネルギー 390 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.2 g 塩分 2.9 g	エネルギー 313 Kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 16.8 g 塩分 3.1 g	エネルギー 476 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.3 g 塩分 1.7 g	エネルギー 326 Kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.5 g 塩分 2.5 g
18	19	20	21	22
豚肉煮 切干煮物	鶏肉のトマトソース カリフラワーのコンソメ煮	豚肉の山賊炒め キムチ厚揚げ煮	祝日	鶏肉の竜田揚げ 大根のカニあんかけ
エネルギー 432 Kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.0 g 塩分 4.2 g	エネルギー 391 Kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 23.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 495 Kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 35.4 g 塩分 3.6 g		エネルギー 463 Kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 27.5 g 塩分 2.6 g
25	26	27	28	29
野菜コロッケ ビーフソテー	鯖のカレー焼き チンゲン菜のオイスター炒め	鶏のおぎ塩炒め 里芋煮	タラの西京焼き 小松菜煮	メンチカツ アスパラソテー
エネルギー 370 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 20.9 g 塩分 3.1 g	エネルギー 406 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 23.0 g 塩分 2.3 g	エネルギー 416 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 26.4 g 塩分 2.5 g	エネルギー 268 Kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.0 g 塩分 4.3 g	エネルギー 401 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 20.3 g 塩分 2.3 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。

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