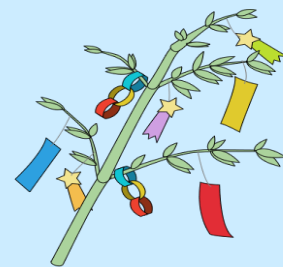




# 2019年7月

# JULY



MON	TUE	WED	THU	FRI
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
タラのトマトソースかけ 厚揚げの肉味噌炒め	豚の生姜焼き じゃがいも揚げ煮	さわらの西京深味焼き オクラのわさび和え	鶏肉の唐揚げ ひじきの蓮根梅煮	和風ハンバーグ 串カツ
エネルギー 325 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 13.6 g 塩分 3.1 g	エネルギー 359 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 17.5 g 塩分 2.4 g	エネルギー 383 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.0 g 塩分 3.4 g	エネルギー 361 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.6 g 塩分 3.5 g	エネルギー 460 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 32.0 g 塩分 1.6 g
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
鮭のゴーヤチャンプル ジャーマンポテト	鶏肉とじゃがいも味噌バター焼き カレー春雨	キムチビビンバ 切干大根の酢の物	タンドリーフィッシュ 大豆トマト煮	豚肉と茄子の甘辛炒め 揚げ餃子
エネルギー 372 Kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 g	エネルギー 449 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 21.4 g 塩分 3.9 g	エネルギー 437 Kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 25.5 g 塩分 3.1 g	エネルギー 324 Kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.1 g 塩分 3.4 g	エネルギー 459 Kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 28.4 g 塩分 2.1 g
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>海の日</b>	サバの香味焼き れんこん金平	カレーコロッケ チンゲン菜のごま酢和え	豆腐ハンバーグ ソース焼きそば	メンチカツ オクラ梅和え
	エネルギー 396 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 18.6 g 塩分 4.0 g	エネルギー 349 Kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 18.0 g 塩分 1.9 g	エネルギー 314 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 17.2 g 塩分 3.3 g	エネルギー 585 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 36.0 g 塩分 3.5 g
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
あじ竜田揚げ 中華くらげ	チキンカツ もやしチャンプルー	しゅうまい&春巻き フロッコリーポン酢和え	サワラの西京焼き じゃがいものそば煮	豚肉スタミナ炒め きんぴらごぼう
エネルギー 357 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 24.4 g 塩分 2.5 g	エネルギー 383 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.1 g 塩分 3.2 g	エネルギー 319 Kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 17.0 g 塩分 2.8 g	エネルギー 326 Kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.1 g 塩分 3.2 g	エネルギー 362 Kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 16.6 g 塩分 1.9 g
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	 	
豚カツ 炊き合わせ	さほのピリ辛漬け焼き おくらの胡麻和え	鶏竜田揚げ イタリアンスパ		
エネルギー 331 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.0 g 塩分 3.0 g	エネルギー 326 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.1 g 塩分 3.0 g	エネルギー 326 Kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.1 g 塩分 3.0 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