

# 2019年9月 september



MON	TUE	WED	THU	FRI
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>鶏肉のカレー焼き 若竹煮</b>	<b>アジフライ 塩焼きそば</b>	<b>ハンバーグ 炊き合わせ</b>	<b>サバの照り焼き わかめの中華和え</b>	<b>みそカツ 千ゲン菜のナムル</b>
エネルギー 426 Kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 29.6 g 塩分 3.2 g	エネルギー 468 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 24 g 塩分 2.3 g	エネルギー 381 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 20.1 g 塩分 4 g	エネルギー 373 Kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.2 g 塩分 2.6 g	エネルギー 369 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.6 g 塩分 3.2 g
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>肉団子の甘酢あん ほうれん草の山吹和え</b>	<b>ホキの磯辺揚げ 竹の子の中華炒め</b>	<b>メンチカツ ほうれん草のお浸し</b>	<b>さわらの西京焼き マカロニサラダ</b>	<b>油淋鶏 小松菜の煮浸し</b>
エネルギー 438 Kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 19.8 g 塩分 3.5 g	エネルギー 281 Kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 568 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 37.7 g 塩分 3.7 g	エネルギー 381 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.7 g 塩分 3.2 g	エネルギー 542 Kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 32.7 g 塩分 3.9 g
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>敬老の日</b>	<b>豆腐ハンバーグきのこあん フロッコリーツナ和え</b>	<b>チキンカツ 小松菜の生姜和え</b>	<b>白身フライ&amp;エビフライ バンサンスー</b>	<b>大しゅうまい&amp;春巻き 千草和え</b>
	エネルギー 380 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 23.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 424 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 21.9 g 塩分 3.3 g	エネルギー 337 Kcal 蛋白質 15 g 脂質 15 g 塩分 2 g	エネルギー 348 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 17 g 塩分 3.6 g
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>振替休日</b>	<b>さわらのカレーマヨネーズ焼き わかめの酢の物</b>	<b>唐揚げ ごぼうの甘辛炒め</b>	<b>豚肉のスタミナ炒め 千ゲン菜中華和え</b>	<b>さばの竜田揚げ オクラのわさび和え</b>
	エネルギー 382 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 21.6 g 塩分 2.2 g	エネルギー 579 Kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 40.6 g 塩分 2 g	エネルギー 352 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.7 g 塩分 1.9 g	エネルギー 407 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 27.4 g 塩分 3.4 g
<b>30</b>				
<b>味噌カツ 炊き合わせ</b>				
エネルギー 356 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17 g 塩分 2.9 g				

※ 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。

おびさん

四日市店

TEL:059-333-8880

FAX:059-330-2117