



# 2020 1 JANUARY



MON	TUE	WED	THU	FRI
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>さわらの西京焼き スパゲティーサラダ</b>	<b>豚肉のしょうが焼き 茄子の煮浸し</b>	<b>ハムサラダフライ コーンサラダ</b>	<b>油淋鶏 インゲンの味噌和え</b>	<b>豚カツ 竹の子のきんぴら</b>
エネルギー 284 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.2 g 塩分 4.1 g	エネルギー 341 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 18.3 g 塩分 3 g	エネルギー 245 Kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 532 Kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 35.6 g 塩分 3.3 g	エネルギー 396 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 21.2 g 塩分 2.1 g
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>成人の日</b>	<b>豚の生姜炒め ほうれん草の香味和え</b>	<b>マグロ野菜カツ マカロニサラダ</b>	<b>鯖の南蛮漬け 菜花の辛子和え</b>	<b>イワシフライ インゲン・オクラ和え</b>
	エネルギー 277 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g	エネルギー 306 Kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 16.3 g 塩分 2.1 g	エネルギー 331 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.7 g 塩分 4.5 g	エネルギー 437 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 27.5 g 塩分 2.6 g
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>チキン山賊焼き 小松菜おろし和え</b>	<b>さわらのマヨネーズ焼き 春雨中華和え</b>	<b>チキンカツ 大豆ケチャップ煮</b>	<b>さばの竜田揚げ ナムル</b>	<b>コーンコロケ 菜の花のごま和え</b>
エネルギー 435 Kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 26.4 g 塩分 3.5 g	エネルギー 334 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 21.7 g 塩分 1.4 g	エネルギー 447 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 25.4 g 塩分 1.6 g	エネルギー 410 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 29.9 g 塩分 3.5 g	エネルギー 387 Kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 18.5 g 塩分 2.9 g
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<b>鶏のカレー焼き オクラの梅和え</b>	<b>ホキの磯辺揚げ ワケギの辛子酢味噌和え</b>	<b>さばの照り焼き 小松菜のごま和え</b>	<b>アジフライ ほうれん草のポン酢和え</b>	<b>メンチカツ ポテトサラダ</b>
エネルギー 355 Kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 24.0 g 塩分 2.7 g	エネルギー 251 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.3 g 塩分 2.3 g	エネルギー 256 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.8 g 塩分 4.8 g	エネルギー 404 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 352 Kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 18.9 g 塩分 2.9 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。

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

おびきん

