



2020

4 APRIL



MON	TUE	WED	THU	FRI
		1	2	3
		チキン山賊焼き たけのこ中華炒め	白身フライ カレー豆腐	ハンバーグ わかめの酢の物
		エネルギー 377 Kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 22.9 g 塩分 4.1 g	エネルギー 338 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 19.3 g 塩分 1.8 g	エネルギー 328 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.0 g 塩分 3.4 g
6	7	8	9	10
チキンカツ 高野豆腐煮	鮭のグリル和風ソース レンコン煮	豚すき煮 マカロニサラダ	鶏肉のレモンジンジャー焼き レンコン甘辛炒め煮	鯖のチリソースかけ 大しゅうまい
エネルギー 324 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 16.0 g 塩分 2.6 g	エネルギー 223 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 8.5 g 塩分 3.2 g	エネルギー 375 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.6 g 塩分 2.2 g	エネルギー 407 Kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 24.2 g 塩分 2.2 g	エネルギー 281 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.1 g 塩分 2.0 g
13	14	15	16	17
豚の山賊炒め かぼちゃの煮物	照り焼きチキン 関東煮	ハンバーグ 青梗菜キムチ和え	鮭のチャンチャン焼き 肉じゃが	ビビンバ炒め バンサンスー
エネルギー 284 Kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.3 g	エネルギー 403 Kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 24.4 g 塩分 3.2 g	エネルギー 387 Kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 19.8 g 塩分 2.4 g	エネルギー 301 Kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.6 g 塩分 2.9 g	エネルギー 360 Kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.2 g 塩分 3.0 g
20	21	22	23	24
とんてき風 がんもの煮物	和風おろしハンバーグ 野菜炒め	鮭のチーズ焼き 高野煮	鶏のパン粉焼き 白菜の旨煮	あじの香味揚げ もやしチャンフル
エネルギー 256 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.6 g 塩分 1.6 g	エネルギー 289 Kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.0 g 塩分 3.1 g	エネルギー 252 Kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 11.1 g 塩分 1.3 g	エネルギー 349 Kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 21.1 g 塩分 1.7 g	エネルギー 260 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 15.0 g 塩分 2.5 g
27	28	29	30	
メンチカツ レンコン金平	鯖の韓国風漬け焼き 昆布豆		ハムマヨサラダフライ いんげんソテー	
エネルギー 310 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 14.9 g 塩分 2.1 g	エネルギー 213 Kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.1 g 塩分 1.6 g		エネルギー 238 Kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.3 g 塩分 2.2 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。

四日市店

おびさん

TEL:059-333-8880

FAX:059-330-2117