

# 2020年10月 OCTOBER



| MON   | TUE   | WED   | THU   | FRI   |
|---|---|---|---|---|
| このごろ  | 朝夕と   | 冷えてきましたね  | 1   | 2   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   | メンチカツ<br>インゲンソテー                                      | 唐揚げおろしポン酢<br>野菜ピリ辛炒め                                  |
|   |   |   | エネルギー 327 Kcal<br>蛋白質 11.2 g<br>脂質 15.3 g<br>塩分 4.2 g | エネルギー 456 Kcal<br>蛋白質 18.6 g<br>脂質 31.0 g<br>塩分 3.4 g |
| 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| カレーコロッケ<br>竹の子金平                                      | 鶏のネギ味噌焼き<br>チンゲン菜の煮浸し                                 | すき焼きコロッケ<br>ジャーマンポテト                                  | 鶏肉の唐揚げ<br>青梗菜中華炒め                                     | ホキ磯辺揚げ<br>ソース焼きそば                                     |
| エネルギー 285 Kcal<br>蛋白質 8.8 g<br>脂質 13.6 g<br>塩分 2.1 g  | エネルギー 394 Kcal<br>蛋白質 21.9 g<br>脂質 26.6 g<br>塩分 1.6 g | エネルギー 251 Kcal<br>蛋白質 7.1 g<br>脂質 16.3 g<br>塩分 2.4 g  | エネルギー 352 Kcal<br>蛋白質 15.4 g<br>脂質 22.2 g<br>塩分 2.0 g | エネルギー 232 Kcal<br>蛋白質 13.7 g<br>脂質 11.0 g<br>塩分 2.3 g |
| 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 味噌カツ<br>がんもの煮物  | タンドリーチキン<br>インゲンピーナツ和え                                | 白身フライ<br>厚揚げ中華炒め                                      | ハンバーグデミソース<br>小松菜ソテー                                  | 鶏肉の生姜焼き<br>レンコンの加-ソテー                                 |
| エネルギー 404 Kcal<br>蛋白質 17.0 g<br>脂質 19.8 g<br>塩分 2.8 g | エネルギー 470 Kcal<br>蛋白質 22.0 g<br>脂質 23.3 g<br>塩分 3.4 g | エネルギー 434 Kcal<br>蛋白質 16.7 g<br>脂質 22.6 g<br>塩分 2.6 g | エネルギー 319 Kcal<br>蛋白質 23.7 g<br>脂質 13.6 g<br>塩分 4.1 g | エネルギー 449 Kcal<br>蛋白質 26.2 g<br>脂質 22.4 g<br>塩分 3.5 g |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
| チンジャオロース<br>南瓜煮                                       | 豚カツ<br>青梗菜中華炒め  | ハムフライ&串カツ<br>竹の子土佐煮                                   | さんまの蒲焼<br>大根煮   | 焼き肉<br>大豆サラダ  |
| エネルギー 283 Kcal<br>蛋白質 13.1 g<br>脂質 13.2 g<br>塩分 1.9 g | エネルギー 328 Kcal<br>蛋白質 14.5 g<br>脂質 15.4 g<br>塩分 2.6 g | エネルギー 268 Kcal<br>蛋白質 10.2 g<br>脂質 12.7 g<br>塩分 3.2 g | エネルギー 411 Kcal<br>蛋白質 16.6 g<br>脂質 23.3 g<br>塩分 2.7 g | エネルギー 291 Kcal<br>蛋白質 17.7 g<br>脂質 15.7 g<br>塩分 1.4 g |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
| 鶏肉の唐揚げ<br>白菜春雨中華煮                                     | サバ照り焼き<br>小松菜ソテー                                      | ハンバーグデミソース<br>高野豆腐含め煮                                 | 鶏南部焼き<br>中華炒め   | イワシフライ<br>しゅうまい                                       |
| エネルギー 440 Kcal<br>蛋白質 21.7 g<br>脂質 27.7 g<br>塩分 1.9 g | エネルギー 252 Kcal<br>蛋白質 16.4 g<br>脂質 12.3 g<br>塩分 2.8 g | エネルギー 513 Kcal<br>蛋白質 25.1 g<br>脂質 28.6 g<br>塩分 3.8 g | エネルギー 437 Kcal<br>蛋白質 21.9 g<br>脂質 22.4 g<br>塩分 2.9 g | エネルギー 432 Kcal<br>蛋白質 17 g<br>脂質 22.2 g<br>塩分 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