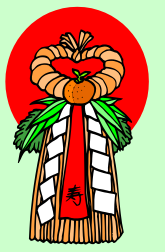


2021 JANUARY



MON	TUE	WED	THU	FRI
4	5	6	7	8
	肉団子の甘酢煮 若竹煮	アジ南蛮漬け 切干煮物	鶏照り焼き ジャーマンポテト	白身フライ&串カツ レンコンきんぴら
エネルギー Kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 437 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 20.8 g 塩分 3.4 g	エネルギー 345 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 18.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 424 Kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 23.6 g 塩分 3.3 g	エネルギー 368 Kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.9 g 塩分 3.0 g
11	12	13	14	15
成人の日	鶏ピリ辛揚げ インゲンコンソメ煮	味噌カツ がんもの煮物	豚の生姜炒め 厚揚げ中華炒め	ハンバーグデミソース 昆布豆
	エネルギー 432 Kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 29.3 g 塩分 2.6 g	エネルギー 368 Kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.3 g 塩分 3.3 g	エネルギー 473 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 25.9 g 塩分 4.7 g	エネルギー 323 Kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 16.2 g 塩分 2.2 g
18	19	20	21	22
白身フライ&アジフライ カレー豆腐	鶏のトマトソース チンゲン菜煮	イカフライ&カレーコロケ ひじき煮	鶏マヨパン粉焼き コールスローサラダ	スタミナ炒め 高野豆腐煮
エネルギー 448 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 444 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 30.9 g 塩分 2.9 g	エネルギー 303 Kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 16.4 g 塩分 2.0 g	エネルギー 469 Kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 32.0 g 塩分 2.4 g	エネルギー 310 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.7 g 塩分 3.7 g
25	26	27	28	29
酢鶏 大根煮	ピザバーグ カリフラワーコンソメ煮	照り焼きチキン キムチ煮	牛肉コロケ マカロニソテー	サバ味噌煮 昆布のうま煮
エネルギー 497 Kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 30.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 416 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 23.5 g 塩分 2.7 g	エネルギー 396 Kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 23.8 g 塩分 3.5 g	エネルギー 340 Kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 15.8 g 塩分 3.5 g	エネルギー 380 Kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.2 g 塩分 3.5 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

おびきん

TEL:059-333-8880

FAX:059-330-2117