



# 2021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
				唐揚げおろしポン酢 野菜オイスター炒め エネルギー 445 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 31.1 g 塩分 21.5 g
4	5	6	7	8
鶏肉の生姜炒め れんこんのカレーソテー エネルギー 360 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 19.8 g 塩分 1.8 g	サワラネギ味噌焼き 白菜ごま和え エネルギー 250 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.6 g 塩分 2.4 g	すき焼きコロック ジャーマンポテト エネルギー 239 Kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 15.2 g 塩分 2.3 g	ホキの磯辺揚げ チンゲン菜中華炒め エネルギー 254 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 12.7 g 塩分 2.5 g	鶏肉の照り焼き ソース焼きそば エネルギー 383 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 24.2 g 塩分 2.7 g
11	12	13	14	15
味噌カツ がんもの煮物 エネルギー 414 Kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.8 g 塩分 2.5 g	ハンバーグデミソース ポークチャップ エネルギー 470 Kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 23.3 g 塩分 3.4 g	白身フライ がんもの煮物 エネルギー 434 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 22.6 g 塩分 2.6 g	タンドリーチキン 小松菜ソテー エネルギー 319 Kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.6 g 塩分 4.1 g	ハムカツ 白菜コンソメ煮 エネルギー 449 Kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 22.4 g 塩分 3.5 g
18	19	20	21	22
牛肉コロック 南瓜煮 エネルギー 268 Kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 10.7 g 塩分 2.2 g	チキン南蛮 小松菜のおかか和え エネルギー 413 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 28.0 g 塩分 2.7 g	点心セット たけのこ土佐煮 エネルギー 333 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 24.5 g 塩分 1.9 g	アジフライ 大根煮 エネルギー 432 Kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 24.5 g 塩分 1.9 g	焼き肉 しめじマリネ エネルギー 315 Kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 18.6 g 塩分 1.9 g
25	26	27	28	29
鶏肉の唐揚げ 白菜春雨中華煮 エネルギー 426 Kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 26.6 g 塩分 1.9 g	サーモンフライ ほうれん草コーンソテー エネルギー 293 Kcal 蛋白質 11 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 g	豚肉の金平炒め 高野豆腐煮 エネルギー 398 Kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 22.7 g 塩分 1.9 g	鶏の南部焼き 中華炒め エネルギー 392 Kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 23.3 g 塩分 2.4 g	イワシフライ しゅうまい エネルギー 366 Kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 21.1 g 塩分 1.6 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