

2021年11月 November



MON	TUE	WED	THU	FRI
1	2	3	4	5
豚肉と野菜の味噌炒め 高野豆腐煮	カレーコロッケ 南瓜煮	祝	酢鶏 関東煮	鯖の竜田揚げ もやしソテー
エネルギー 274 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.7 g 塩分 2.9 g	エネルギー 246 Kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 9.3 g 塩分 1.9 g		エネルギー 408 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 23.4 g 塩分 3.1 g	エネルギー 329 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 19.7 g 塩分 1.6 g
8	9	10	11	12
豚ネギ塩炒め 春雨サラダ	アジの照り焼き 白菜クリーム煮	フィッシュフライ マカロニサラダ	鶏の野菜あんかけ 根菜煮	肉団子甘酢あんかけ 金平ごぼう
エネルギー 362 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 22.3 g 塩分 1.9 g	エネルギー 296 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.0 g 塩分 3.2 g	エネルギー 442 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 27.3 g 塩分 2.1 g	エネルギー 305 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 17.1 g 塩分 3.8 g	エネルギー 390 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 g
15	16	17	18	19
豚の山賊炒め ピリ辛こんにゃく	鶏の南部焼き がんも煮	おろしハンバーグ 切干煮物	サケのパン粉焼きタルタルソース 野菜炒め	鶏の塩タレ焼き ひじき煮物
エネルギー 264 Kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 13.8 g 塩分 2.2 g	エネルギー 466 Kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 24.3 g 塩分 3.6 g	エネルギー 430 Kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 25.5 g 塩分 2.4 g	エネルギー 183 Kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.6 g 塩分 1.7 g	エネルギー 438 Kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 27.7 g 塩分 2.6 g
22	23	24	25	26
肉じゃがコロッケ ほうれん草のソテー	祝	チキン南蛮 三色ナムル	さわらの西京焼き ナポリタンスパゲティ	鶏唐揚げ 肉団子
エネルギー 269 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 13.1 g 塩分 2.5 g		エネルギー 456 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 29.8 g 塩分 2.4 g	エネルギー 262 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.3 g 塩分 631.0 g	エネルギー 339 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 20.1 g 塩分 2.4 g
29	30			
鶏肉レモンジンジャー焼き さつまあげ中華炒め	味噌カツ 大根の煮物			
エネルギー 407 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 25.4 g 塩分 2.2 g	エネルギー 389 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.4 g 塩分 2.5 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。



おびさん

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

