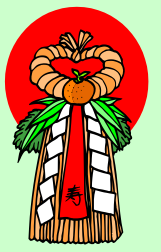




2022 1 JANUARY



MON	TUE	WED	THU	FRI
3	4	5	6	7
		アジのピリ辛揚げ ほうれん草サラダ	豚の生姜炒め 昆布豆	鶏ささみフライチリソースかけ 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 Kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 325 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 19.1 g 塩分 2.1 g	エネルギー 395 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 25.5 g 塩分 2.0 g	エネルギー 356 Kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.5 g 塩分 3.1 g
10	11	12	13	14
成人の日	フィッシュフライ マカロニトマト煮	鶏照り焼き 白菜即席漬け	察わらのムニエル 豆腐の中華炒め	メンチカツ 昆布の煮物
	エネルギー 393 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.9 g 塩分 1.6 g	エネルギー 467 Kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 26.1 g 塩分 3.3 g	エネルギー 387 Kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 18.2 g 塩分 1.8 g	エネルギー 369 Kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 17.6 g 塩分 3.8 g
17	18	19	20	21
タラの味噌チーズ焼き 切干大根の煮物	スタミナ炒め 高野豆腐煮	目玉フライ 小松菜の山吹和え	サワラのマヨ焼き インゲンの中華和え	揚げ鶏の根菜トマトソースかけ 千ゲン菜炒め
エネルギー 259 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 7.7 g 塩分 3.0 g	エネルギー 318 Kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 15.4 g 塩分 3.2 g	エネルギー 318 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 15.6 g 塩分 2.7 g	エネルギー 258 Kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 14.2 g 塩分 1.6 g	エネルギー 405 Kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 26.5 g 塩分 3.3 g
24	25	26	27	28
ピザバーグ しょうまい	酢鶏 わかめの酢の物	豚キムチ炒め がんもの煮物	イワシの蒲焼き風 厚焼き玉子	豚カツチリソースかけ 大豆のツナ和え
エネルギー 378 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 20.4 g 塩分 3.2 g	エネルギー 440 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 28.7 g 塩分 2.3 g	エネルギー 310 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 17.9 g 塩分 3.4 g	エネルギー 290 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 13.9 g 塩分 3.7 g	エネルギー 427 Kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 18.2 g 塩分 3.7 g
31				
タラのマヨパン粉焼き 南瓜煮				
エネルギー 158 Kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 2.8 g 塩分 1.8 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。



おびきん

四日市店

TEL:059-333-8880

FAX:059-330-2117