

2022 5 MAY



2	3	4	5	6
チキンカツ 白菜ごま酢和え	休	休	休	唐揚げ ぜんまいの含め煮
エネルギー 344 Kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 19.2 g 塩分 3.0 g				エネルギー 545 Kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 34.4 g 塩分 2.4 g
9	10	11	12	13
鶏肉のごま味噌焼き こんにゃくピリ辛煮	サワラの照り焼き 切干大根含め煮	コーンコロケ 五目大豆	チンジャオロース 大根の煮物	メンチカツ 炊き合わせ
エネルギー 349 Kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 22.3 g 塩分 1.8 g	エネルギー 219 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 8.7 g 塩分 2.7 g	エネルギー 332 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 15.7 g 塩分 3.3 g	エネルギー 352 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 19.4 g 塩分 2.8 g	エネルギー 380 Kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 18.6 g 塩分 2.3 g
16	17	18	19	20
ホキの磯辺揚げ ひじきの煮物	オムレットマトソース 筑前煮	とんかつ たけのこ金平	豚の生姜焼き 五目大豆	ササミフライ 肉じゃが
エネルギー 227 Kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 7.7 g 塩分 3.1 g	エネルギー 269 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 11.5 g 塩分 2.8 g	エネルギー 299 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.1 g 塩分 2.3 g	エネルギー 286 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.7 g 塩分 2.2 g	エネルギー 393 Kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 21.4 g 塩分 2.7 g
23	24	25	26	27
アジのマリネ きのこ小松菜の炒め和え	タンドリーチキン ジャーマンポテト	アジフライ&目玉フライ ほうれん草のソテー	すき焼きコロケ たけのこ和風炒め	白身魚フライ 人参サラダ
エネルギー 265 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 14.1 g 塩分 1.7 g	エネルギー 452 Kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 29.4 g 塩分 2.0 g	エネルギー 354 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 15.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 158 Kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 10.7 g 塩分 1.9 g	エネルギー 249 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 9.4 g 塩分 1.8 g
30	30			
海鮮フライ 厚揚げの甘辛炒め	鶏の天ぷらカレーあんかけ かぼちゃの煮物			
エネルギー 409 Kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 21.6 g 塩分 3.5 g	エネルギー 474 Kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 27.0 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。

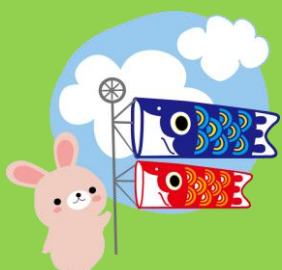
※栄養カロリーは、おかずのみです。

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。



おびきん

四日市店

TEL:059-333-8880

FAX:059-330-2117