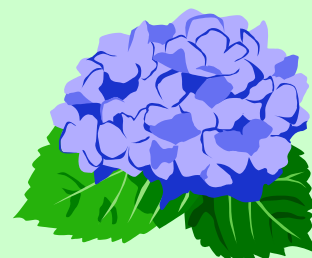




2022年6月

JUNE



MON	TUE	WED	THU	FRI
		1	2	3
		中華盛り合わせ ぜんまいの含め煮	チキン葱塩焼き 昆布と大豆の炒り煮	豚肉の味噌炒め 肉じゃが
		エネルギー 322 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 22.6 g 塩分 3.5 g	エネルギー 436 Kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 27.4 g 塩分 2.5 g	エネルギー 392 Kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.0 g 塩分 4.1 g
6	7	8	9	10
サワラの香味ソースかけ こんにゃくピリ辛煮	チキン南蛮 切干大根含め煮	チキンカツ 五目大豆	サケの西京焼き 大根煮物	フルコギ風炒め 炊き合わせ
エネルギー 248 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.5 g 塩分 1.6 g	エネルギー 490 Kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 32.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 397 Kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.7 g	エネルギー 275 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.5 g 塩分 2.7 g	エネルギー 357 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.3 g 塩分 3.1 g
13	14	15	16	17
酢鶏 ビーフソテー	鶏のBBQソース 野菜コンソメ煮	豚の旨煮 エビしんじょう煮	とんかつ 豆腐のあんかけ	ピリ辛チキン ケチャップスパ
エネルギー 421 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 22.4 g 塩分 3.3 g	エネルギー 401 Kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 24.8 g 塩分 2.4 g	エネルギー 340 Kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.3 g 塩分 3.7 g	エネルギー 341 Kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 17.7 g 塩分 3.5 g	エネルギー 450 Kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 26.6 g 塩分 3.6 g
20	21	22	23	24
フィッシュフライ 炒り豆腐	ロコモコ風 ごぼう甘辛煮	麻婆茄子 カリフラワーカレーソテー	鶏の山賊焼き もやしソテー	ホキの磯辺揚げ ポテトサラダ
エネルギー 344 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 16.4 g 塩分 2.7 g	エネルギー 387 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.3 g 塩分 2.6 g	エネルギー 316 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 20.7 g 塩分 2.3 g	エネルギー 391 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 26.3 g 塩分 2.5 g	エネルギー 283 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.1 g
27	28	29	30	
タラのトマトソース ナムル	点心セット さつまあげピリ辛炒め	ササミフライ&白身フライ たけのこ金平	鶏肉の唐揚げ 人参パセリソテー	
エネルギー 261 Kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.5 g 塩分 2.4 g	エネルギー 384 Kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 22.1 g 塩分 4.2 g	エネルギー 297 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.1 g 塩分 3.0 g	エネルギー 438 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 27.9 g 塩分 2.1 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