

# 2023年12月 December

MON	TUE	WED	THU	FRI
				<b>1</b>
				ハンバーグデミソース レンコン金平
エネルギー <b>Kcal</b> 蛋白質 <b>g</b> 脂質 <b>g</b> 塩分 <b>g</b>	エネルギー <b>390 Kcal</b> 蛋白質 <b>12.8 g</b> 脂質 <b>20.3 g</b> 塩分 <b>3.1 g</b>			
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
アジフライ&おさつコロケ 大根とこんにゃく煮	鶏のスパイシー炒め フロッコリーコンソメ煮	メンチカツ 切干大根含め煮	鶏肉の照り焼き 大豆トマト煮	トマトチーズコロケ もやしポン酢和え
エネルギー <b>252 Kcal</b> 蛋白質 <b>7.0 g</b> 脂質 <b>12.8 g</b> 塩分 <b>1.7 g</b>	エネルギー <b>355 Kcal</b> 蛋白質 <b>20.3 g</b> 脂質 <b>22.4 g</b> 塩分 <b>1.9 g</b>	エネルギー <b>301 Kcal</b> 蛋白質 <b>10.7 g</b> 脂質 <b>14.6 g</b> 塩分 <b>1.9 g</b>	エネルギー <b>370 Kcal</b> 蛋白質 <b>21.2 g</b> 脂質 <b>23.2 g</b> 塩分 <b>1.5 g</b>	エネルギー <b>200 Kcal</b> 蛋白質 <b>5.1 g</b> 脂質 <b>10.6 g</b> 塩分 <b>1.4 g</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
イカフライ&エビカツ 南瓜サラダ	豚肉の葱塩炒め 里芋の煮物	唐揚げ インゲンピーナツ和え	サバの味噌煮 小松菜のソテー	カレーコロケ 炊き合わせ
エネルギー <b>255 Kcal</b> 蛋白質 <b>9.8 g</b> 脂質 <b>11.2 g</b> 塩分 <b>2.4 g</b>	エネルギー <b>372 Kcal</b> 蛋白質 <b>4.4 g</b> 脂質 <b>11.3 g</b> 塩分 <b>1.3 g</b>	エネルギー <b>328 Kcal</b> 蛋白質 <b>16.7 g</b> 脂質 <b>18.0 g</b> 塩分 <b>2.4 g</b>	エネルギー <b>271 Kcal</b> 蛋白質 <b>16.0 g</b> 脂質 <b>15.5 g</b> 塩分 <b>1.7 g</b>	エネルギー <b>382 Kcal</b> 蛋白質 <b>18.8 g</b> 脂質 <b>18.1 g</b> 塩分 <b>2.0 g</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
ビーフメンチカツ ケチャップスパゲティ	ホキの磯辺揚げ 鶏大根煮	鶏のトマトソースかけ 人参のソテー	サワラのマヨパン粉焼き 切干大根含め煮	油淋鶏 じゃがいもトマト煮
エネルギー <b>386 Kcal</b> 蛋白質 <b>12.2 g</b> 脂質 <b>19.0 g</b> 塩分 <b>2.9 g</b>	エネルギー <b>268 Kcal</b> 蛋白質 <b>17.1 g</b> 脂質 <b>13.8 g</b> 塩分 <b>2.7 g</b>	エネルギー <b>389 Kcal</b> 蛋白質 <b>18.7 g</b> 脂質 <b>24.0 g</b> 塩分 <b>2.7 g</b>	エネルギー <b>276 Kcal</b> 蛋白質 <b>15.7 g</b> 脂質 <b>14.6 g</b> 塩分 <b>1.9 g</b>	エネルギー <b>340 Kcal</b> 蛋白質 <b>14.6 g</b> 脂質 <b>20.5 g</b> 塩分 <b>2.1 g</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
フライドチキン&グラタン 南瓜サラダ	肉じゃがコロケ 煮豆	白身フライ ひじきの煮物	牛肉コロケ がんもの煮物	
エネルギー <b>400 Kcal</b> 蛋白質 <b>15.6 g</b> 脂質 <b>19.9 g</b> 塩分 <b>1.7 g</b>	エネルギー <b>324 Kcal</b> 蛋白質 <b>10.7 g</b> 脂質 <b>15.0 g</b> 塩分 <b>2.3 g</b>	エネルギー <b>302 Kcal</b> 蛋白質 <b>13.2 g</b> 脂質 <b>16.7 g</b> 塩分 <b>2.9 g</b>	エネルギー <b>290 Kcal</b> 蛋白質 <b>8.1 g</b> 脂質 <b>12.8 g</b> 塩分 <b>3.1 g</b>	エネルギー <b>Kcal</b> 蛋白質 <b>g</b> 脂質 <b>g</b> 塩分 <b>g</b>

## 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

