

2023年12月 December

MON	TUE	WED	THU	FRI
				1
				ハンバーグデミソース レンコン金平
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 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 390 Kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 20.3 g 塩分 3.1 g
4	5	6	7	8
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 252 Kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 12.8 g 塩分 1.7 g	エネルギー 355 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 22.4 g 塩分 1.9 g	エネルギー 301 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 14.6 g 塩分 1.9 g	エネルギー 370 Kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 23.2 g 塩分 1.5 g	エネルギー 200 Kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 10.6 g 塩分 1.4 g
11	12	13	14	15
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 255 Kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 11.2 g 塩分 2.4 g	エネルギー 372 Kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 11.3 g 塩分 1.3 g	エネルギー 328 Kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 18.0 g 塩分 2.4 g	エネルギー 271 Kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 15.5 g 塩分 1.7 g	エネルギー 382 Kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.1 g 塩分 2.0 g
18	19	20	21	22
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 386 Kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 19.0 g 塩分 2.9 g	エネルギー 268 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.8 g 塩分 2.7 g	エネルギー 389 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 24.0 g 塩分 2.7 g	エネルギー 276 Kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 14.6 g 塩分 1.9 g	エネルギー 340 Kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.1 g
25	26	27	28	29
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 400 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 19.9 g 塩分 1.7 g	エネルギー 324 Kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 15.0 g 塩分 2.3 g	エネルギー 302 Kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.9 g	エネルギー 290 Kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 12.8 g 塩分 3.1 g	エネルギー Kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 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

