

7月ランチカレンダー

おしきや(有)食堂車TEL (70) 3577

※献立は、材料の都合により変更があります。
お弁当は、14時くらいまでにお召し上がりください。

16 (金)	☆鶏肉香草焼き 921kcal・蛋 27.1g・脂 15.3g
17 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
18 (日)	
19 (月)	海の日 
20 (火)	⊕手作りメンチカツ 五目きんぴら・しゅうまい・カニカマサラダ 800kcal・蛋 15.6g・脂 7.1g
21 (水)	☆酢鶏 922kcal・蛋 32.5g・脂 21.4g
22 (木)	☆串カツ 秋刀魚塩焼・カレー・千切大根からしマヨサラダ 975kcal・蛋 26.5g・脂 20.1g
23 (金)	☆豚ロースガーリック焼 883kcal・蛋 22.6g・脂 25.2g
24 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
25 (日)	ホームページアドレス http://oshikiya.are9jps/
26 (月)	☆鰯蒲焼 879kcal・蛋 28.7g・脂 12.1g
27 (火)	⊕鶏肉カレー焼き エビチリ・茄子田楽・千切大根ごまサラダ 850kcal・蛋 22.3g・脂 10.7g
28 (水)	☆鯖煮付け 851kcal・蛋 25.4g・脂 12.3g
29 (木)	☆エビフライ ハンバーグドミソースかけ・胡瓜なます 852kcal・蛋 19.7g・脂 8.9g
30 (金)	☆牛焼肉 908kcal・蛋 18.9g・脂 16.0g
31 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
1 (木)	☆すき煮 チキンカツ大根おろしあんかけ・キャベツサラダ 989kcal・蛋 23.8g・脂 24.6g
2 (金)	☆焼肉 919kcal・蛋 23.0g・脂 23.2g
3 (土)	<u>おたのしみランチ</u> 
4 (日)	
5 (月)	☆鯖キムチ焼き 933kcal・蛋 30.0g・脂 20.5g
6 (火)	⊕トンカツ 秋刀魚塩焼き・カレー・紅白サラダ 932kcal・蛋 23.3g・脂 20.8g
7 (水)	☆豚ロース照焼き 896kcal・蛋 25.0g・脂 9.8g
8 (木)	☆鯖塩焼き 大根肉みそかけ・ひじき煮・もやし中華ナムル 910kcal・蛋 30.2g・脂 16.2g
9 (金)	☆冷やしうどん 850kcal・蛋 18.4g・脂 8.4g
10 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
11 (日)	お盆料理 ご予約承り中!
12 (月)	☆エビフライ 860kcal・蛋 24.3g・脂 10.1g
13 (火)	⊕麻婆豆腐 豚ロースカレー焼き・茄子田楽・ちくわ磯辺揚げ 810kcal・蛋 21.9g・脂 8.9g
14 (水)	☆ハンバーグ 1012kcal・蛋 28.7g・脂 19.1g
15 (木)	☆エビチリ 鯖塩焼・ビーフン炒め・千切大根胡麻マヨサラダ 870kcal・蛋 27.3g・脂 13.0g