

9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)	☆鯖煮付け 855kcal・蛋 23.8g・脂 11.4g
1 (木)	☆豚ロース照焼・ガーリック焼 茄子天プラ・ひじき煮・千切大根ごまマヨサラダ 815kcal・蛋 20.4g・脂 7.8g	17 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
2 (金)	☆鶏カレー焼き 906kcal・蛋 26.3g・脂 15.4g	18 (日)	
3 (土)	<u>おたのしみランチ</u>	19 (月)	敬老の日 
4 (日)		20 (火)	☉鯖照り焼き 鶏あけぼの天ぷら・もやし胡麻酢和え 970kcal・蛋 32.7g・脂 22.2g
5 (月)	☆ハンバーグ 890kcal・蛋 23.9g・脂 11.6g	21 (水)	☆カレー唐揚野菜あんかけ 775kcal・蛋 24.5g・脂 5.9g
6 (火)	☉すき煮 ハムフライ・鯖塩焼き・人参サラダ 920kcal・蛋 25.1g・脂 21.5g	22 (木)	☆赤魚フライ 南瓜そばろあんかけ・焼きラーメン・キャベツサラダ 852kcal・蛋 21.5g・脂 7.5g
7 (水)	☆酢鶏 860kcal・蛋 25.8g・脂 12.8g	23 (金)	秋分の日 
8 (木)	☆鰯照り焼き 南瓜そばろあんかけ・ソース焼きそば・千切大根サラダ 887kcal・蛋 23.9g・脂 12.9g	24 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
9 (金)	☆チキンカツ 842kcal・蛋 23.7g・脂 12.4g	25 (日)	 ごはんは、 大分県産ひのひかり・ 熊本県産こしひかりを 使用しています。
10 (土)	<u>おたのしみランチ</u>	26 (月)	☆海老フライ 919kcal・蛋 26.1g・脂 16.3g
11 (日)		27 (火)	☉麻婆豆腐 瓦そば風・鰯にんにく竜田揚げ・からし酢味噌 851kcal・蛋 23.9g・脂 12.5g
12 (月)	☆鶏香味唐揚げ 887kcal・蛋 28.7g・脂 15.8g	28 (水)	☆豚ロース香味焼き 888kcal・蛋 23.4g・脂 15.2g
13 (火)	☉豚ロース香味焼き 赤魚照煮・豆腐フライ・スパゲティサラダ 820kcal・蛋 24.2g・脂 7.2g	29 (木)	☆ソースコロッケ 鯖塩焼き・いり玉子・人参サラダ 928kcal・蛋 24.7g・脂 13.5g
14 (水)	☆アブラカレイフライ 854kcal・蛋 31.7g・脂 12.1g	30 (金)	☆手作り串カツ 842kcal・蛋 17.3g・脂 17.4g
15 (木)	☆トンカツ 鯖塩焼き・海老フライ・レンコンキンピラ 843kcal・蛋 25.8g・脂 14.8g	ホームページアドレス http://oshikiya.area9.jp/	