

1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 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
1 (金)	明けましておめでとうございます 本年もどうぞよろしくお願ひします	17 (日)	
2 (土)		18 (月)	☆肉じゃが 891kcal・蛋 16.0g・脂 14.0g
3 (日)		19 (火)	⊕豆腐フライ 鶏肉スパイス焼き・いり玉子・春雨サラダ 913kcal・蛋 26.1g・脂 20.2g
4 (月)	☆豚ロース照り焼き 968kcal・蛋 25.4g・脂 11.9g	20 (水)	☆豚ロースカツとじ 890kcal・蛋 22.0g・脂 16.2g
5 (火)	⊕麻婆豆腐 メンチカツ・秋刀魚塩焼き・マカロニサラダ 900kcal・蛋 26.0g・脂 14.4g	21 (木)	☆カレー唐揚げ 麻婆茄子・五色きんぴら・酢味噌和え 780kcal・蛋 20.4g・脂 4.1g
6 (水)	☆トンカツ 850kcal・蛋 21.3g・脂 15.7g	22 (金)	☆皿うどん 味ご飯 890kcal・蛋 24.2g・脂 14.0g
7 (木)	☆鮭塩焼き エビチリ・すき煮・千切大根ゆかり和え 932kcal・蛋 25.3g・脂 15.9g	23 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
8 (金)	☆酢鶏 味ご飯 952kcal・蛋 29.4g・脂 18.7g	24 (日)	
9 (土)	<u>おたのしみランチ</u>	25 (月)	☆チキン味噌カツ 937kcal・蛋 30.7g・脂 20.1g
10 (日)		26 (火)	⊕エビフライ 秋刀魚塩焼き・カレー・紅白なます 894kcal・蛋 21.3g・脂 13.5g
11 (月)	成人の日	27 (水)	☆ハンバーグ 961kcal・蛋 26.9g・脂 17.9g
12 (火)	⊕グラタン 鮭ガーリックバター焼・スパゲティカレーサラダ 919kcal・蛋 28.5g・脂 15.1g	28 (木)	☆チキン南蛮 ミートソーススパゲティ・おから・鯖照り煮 924kcal・蛋 30.3g・脂 17.4g
13 (水)	☆豚ロース香味焼き 824kcal・蛋 25.5g・脂 10.0g	29 (金)	☆鯖煮付け 952kcal・蛋 29.6g・脂 15.8g
14 (木)	☆チキンチャップ 焼きラーメン・ひじき煮・キャベツサラダ 900kcal・蛋 25.1g・脂 16.2g	30 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
15 (金)	☆トンカツ 850kcal・蛋 20.0g・脂 12.7g	31 (日)	ホームページアドレス http://oshikiya.are9jps/