

# 6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。

|           |                                                                                     |           |                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>(火)  | ◎ソーメン肉みそかけ<br>鯖照焼・鶏肉唐揚げ中華味噌がらめ・ポテマカサラダ<br>942kcal・蛋 24.7g・脂 16.4g                   | 16<br>(水) | ☆豚ロース味噌焼<br>922kcal・蛋 23.6g・脂 9.1g                                                  |
| 2<br>(水)  | ☆豚ロース照焼・香味焼<br>820kcal・蛋 20.5g・脂 7.8g                                               | 17<br>(木) | ☆ハムカツ<br>八宝菜・切り昆布煮・カニカマサラダ<br>874kcal・蛋 23.6g・脂 16.0g                               |
| 3<br>(木)  | ☆鯖ガーリック焼き<br>ソースコロッケ・焼肉・胡瓜なます<br>880kcal・蛋 24.6g・脂 12.6g                            | 18<br>(金) | ☆カツとじ<br>828kcal・蛋 24.6g・脂 14.0g                                                    |
| 4<br>(金)  | ☆鶏肉香草焼き<br>965kcal・蛋 34.7g・脂 17.7g                                                  | 19<br>(土) | <u>おたのしみランチ</u>                                                                     |
| 5<br>(土)  | <u>おたのしみランチ</u>                                                                     | 20<br>(日) |  |
| 6<br>(日)  |   | 21<br>(月) | ☆トンカツ<br>923kcal・蛋 25.8g・脂 19.2g                                                    |
| 7         | ☆豆腐フライ<br>874kcal・蛋 22.3g・脂 14.2g                                                   | 22<br>(火) | ◎エビフライ<br>ハンバーグケチャップ南蛮・やきそば<br>903kcal・蛋 21.2g・脂 10.7g                              |
| 8<br>(火)  | ◎肉じゃがコロッケ<br>カレー・ビーフン炒め・もやし中華ナムル<br>869kcal・蛋 16.7g・脂 13.5g                         | 23<br>(水) | ☆カレイ唐揚げ<br>800kcal・蛋 27.5g・脂 12.8g                                                  |
| 9<br>(水)  | ☆ポークチャップ<br>919kcal・蛋 28.9g・脂 14.0g                                                 | 24<br>(木) | ☆酢鶏<br>さんま塩焼き・ひじき煮・いり豆腐<br>895kcal・蛋 28.6g・脂 19.2g                                  |
| 10<br>(木) | ☆すき焼き<br>ちくわフライ・レンコン梅肉ごまマヨ和え<br>991kcal・蛋 20.9g・脂 21.5g                             | 25<br>(金) | ☆麻婆豆腐<br>856kcal・蛋 32.2g・脂 11.5g                                                    |
| 11<br>(金) | ☆鯖煮付け<br>901kcal・蛋 29.3g・脂 15.6g                                                    | 26<br>(土) | <u>おたのしみランチ</u>                                                                     |
| 12<br>(土) | <u>おたのしみランチ</u>                                                                     | 27<br>(日) | 鉢盛・行楽弁当<br>ご注文承り中です！                                                                |
| 13<br>(日) |  | 28<br>(月) | ☆ハンバーグ<br>1079kcal・蛋 28.6g・脂 19.6g                                                  |
| 14<br>(月) | ☆鶏肉カレーパン粉焼<br>895kcal・蛋 20.4g・脂 16.9g                                               | 29<br>(火) | ◎豚ロース香草焼き<br>エビチリ・五色キンピラ・キャベツからしマヨサラダ<br>851kcal・蛋 20.9g・脂 5.7g                     |
| 15<br>(火) | ◎焼肉<br>ハム焼き・コロッケ・紅白なます<br>940kcal・蛋 20.2g・脂 23.3g                                   | 30<br>(水) | ☆鯖竜田揚げ<br>832kcal・蛋 24.0g・脂 11.7g                                                   |

ホームページアドレス  
<http://oshikiya.are9.jp/>