

8月ランチカレンダー

おしきや食堂車 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 (月)	☆串カツ 880kcal・蛋 22.8g・脂 9.5g
1 (日)		17 (火)	☆ハンバーグ 鯖塩焼き・茄子天ぷら・こんにゃく胡麻みそ和え 1038kcal・蛋 33.8g・脂 23.5g
2 (月)	☆牛焼肉 905kcal・蛋 19.3g・脂 19.3g	18 (水)	☆トンカツ中華味噌かけ 焼きラーメン・筑前煮・ハム中華サラダ 858kcal・蛋 21.2g・脂 15.0g
3 (火)	☆チキンカツとじ 鯖塩焼き・ひじき煮・春雨なます 923kcal・蛋 29.5g・脂 18.6g	19 (木)	☆鰯蒲焼 857kcal・蛋 24.0g・脂 15.2g
4 (水)	☆鶏肉香味焼き ソーメンチャンプル・かきあげ・紅白なます 924kcal・蛋 24.1g・脂 18.3g	20 (金)	☆すき焼き 秋刀魚塩焼き・紅白なます 934kcal・蛋 22.0g・脂 24.1g
5 (木)	☆手作りメンチカツ 846kcal・蛋 22.4g・脂 12.4g	21 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
6 (金)	☆豚ロース照り焼き 鯖味噌煮・コロッケ・千切大根胡麻サラダ 941kcal・蛋 26.9g・脂 11.4g	22 (日)	ホームページアドレス http://oshikiya.are9.jp/ 
7 (土)	<u>おたのしみランチ</u>	23 (月)	☆鯖煮付け 849kcal・蛋 21.9g・脂 15.2g
8 (日)		24 (火)	☆スープイコ ひじき煮・里芋煮・千切大根カレー炒め 872kcal・蛋 25.4g・脂 15.1g
9 (月)	☆カレイ唐揚げ 825kcal・蛋 25.7g・脂 5.7g	25 (水)	☆トンカツ 鯖塩焼き・カレー・人参サラダ 969kcal・蛋 28.6g・脂 21.7g
10 (火)	☆エビフライ ひじき煮・餃子・キャベツサラダ 860kcal・蛋 20.4g・脂 7.9g	26 (木)	☆麻婆豆腐 828kcal・蛋 28.2g・脂 13.1g
11 (水)	☆ポークチャップ 中華冷麺肉味噌かけ・マセドアンサラダ 850kcal・蛋 25.6g・脂 10.1g	27 (金)	☆豚肉竜田揚げ 茎若布煮・高菜炒め・ポテマカサラダ 819kcal・蛋 20.9g・脂 10.6g
12 (木)	☆豆腐フライ 892kcal・蛋 26.9g・脂 18.3g	28 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
13 (金)	<u>お盆休み</u>	29 (日)	
14 (土)	<u>お盆休み</u>	30 (月)	☆ドライカレー 879kcal・蛋 22.4g・脂 7.7g
15 (日)	<u>お盆休み</u> 	31 (火)	☆アジフライ 瓦そば風・千切大根煮・豚しゃぶ 899kcal・蛋 24.9g・脂 17.0g