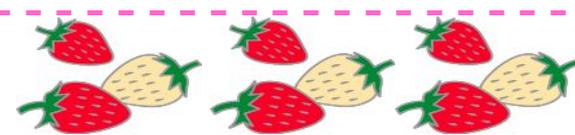


# 3月ランチカレンダー

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 (火)	◎ハンバーグ玉葱ソースかけ 鯖西京焼き・焼肉スパゲティ・人参サラダ 910kcal・蛋 25.2g・脂 15.7g	16 (水)	☆イワシフライ 896kcal・蛋 27.3g・脂 13.8g
2 (水)	☆カレイフライ 848kcal・蛋 22.1g・脂 10.7g	17 (木)	☆酢鶏 麻婆豆腐・ビーフン炒め・もやし胡麻和え 859kcal・蛋 26.1g・脂 15.3g
3 (木)	☆白魚かきあげ 鯖塩焼き・ブロッコリーホワイトソースかけ 800kcal・蛋 25.0g・脂 7.5g	18 (金)	☆カツとじ 868kcal・蛋 26.2g・脂 18.1g
4 (金)	☆豚ロース照り焼き 817kcal・蛋 23.6g・脂 9.1g	19 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
5 (土)	<u>おたのしみランチ</u>	20 (日)	
6 (日)		21 (月)	<u>春分の日</u>
7 (月)	◎ポークチャップ 秋刀魚塩焼き・いり玉子・マカロニサラダ 900kcal・蛋 23.7g・脂 13.6g	22 (火)	◎ポークチャップ 秋刀魚塩焼き・いり玉子・マカロニサラダ 900kcal・蛋 23.7g・脂 13.6g
8 (火)	☆鶏肉唐揚げ 841kcal・蛋 20.6g・脂 12.0g	23 (水)	☆トンカツ 918kcal・蛋 26.1g・脂 19.0g
9 (水)	◎焼肉 ふろふき大根ごまみそかけ・春雨サラダ 950kcal・蛋 18.5g・脂 20.7g	24 (木)	☆鮭塩焼き おでん・やきそば・千切大根サラダ 858kcal・蛋 24.6g・脂 13.4g
10 (木)	☆ハンバーグ 811kcal・蛋 18.3g・脂 9.9g	25 (金)	☆カレイ唐揚げ <b>筍ご飯</b> 780kcal・蛋 24.1g・脂 6.5g
11 (金)	☆クリームコロッケ 鯖塩焼き・ひじき煮・人参サラダ 876kcal・蛋 22.4g・脂 15.7g	26 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
12 (土)	☆チキンソースカツ <b>山菜ご飯</b> 890kcal・蛋 25.0g・脂 13.0g	27 (日)	<b>ホームページアドレス</b> <a href="http://oshikiya.area9.jp/">http://oshikiya.area9.jp/</a>
13 (日)	<u>おたのしみランチ</u>	28 (月)	☆手作りメンチカツ 830kcal・蛋 17.2g・脂 3.3g
14 (月)		29 (火)	◎厚揚げ鶏みそかけ 鯖塩焼き・五目きんぴら・酢味噌和え 856kcal・蛋 27.7g・脂 15.0g
15 (火)	☆エビフライ 895kcal・蛋 25.3g・脂 13.9g	30 (水)	☆鮭南蛮 901kcal・蛋 26.6g・脂 13.0g
	◎豚ロースゆかり焼き ミートスパゲティ・マセドアンサラダ 859kcal・蛋 21.7g・脂 7.0g	31 (木)	☆すき焼き 人参かきあげ・紅白なます 849kcal・蛋 17.6g・脂 18.6g