

# 1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)	☆豚ロース香味焼 831kcal・蛋 27.7g・脂 9.8g
1 (日)		17 (火)	☆鯖竜田揚げ スパゲティミートソース・ギョウザ・玉葱サラダ 852kcal・蛋 25.4g・脂 9.9g
2 (月)		18 (水)	☆カレイ唐揚げ 鶏肉照り焼き・大根サラダ 827kcal・蛋 27.9g・脂 8.2g
3 (火)		19 (木)	☆カツとじ 864kcal・蛋 24.4g・脂 18.8g
4 (水)	☆豚ロース照り焼き・ガーリック焼き コロケ・おから・千切大根サラダ 948kcal・蛋 25.5g・脂 10.7g	20 (金)	☆赤魚煮付け ドライカレー・ハムフライ・マカロニサラダ 822kcal・蛋 26.4g・脂 8.1g
5 (木)	☆麻婆豆腐 823kcal・蛋 24.8g・脂 11.6g	21 (土)	おたのしみランチ
6 (金)	☆チキンソースカツ 秋刀魚塩焼き・エビフライ・白菜サラダ 963kcal・蛋 25.1g・脂 23.8g	22 (日)	
7 (土)	おたのしみランチ	23 (月)	☆鯿塩焼き 824kcal・蛋 23.4g・脂 7.8g
8 (日)		24 (火)	☆焼肉 鱈南蛮・コロケ・蓮根キンピラ 963kcal・蛋 21.9g・脂 21.7g
9 (月)	 <b>成人の日</b>	25 (水)	☆トンカツ 秋刀魚塩焼・カレー・シェルマカロニサラダ 924kcal・蛋 23.9g・脂 18.3g
10 (火)	☆照り焼きハンバーグ カレー・しゅうまい・スパゲティサラダ 958kcal・蛋 24.3g・脂 18.3g	26 (木)	☆豚ロース照り焼 875kcal・蛋 23.7g・脂 17.0g
11 (水)	☆鶏肉唐揚げ 白菜キムチ炒め・エビフライ・春雨なます 954kcal・蛋 29.4g・脂 21.0g	27 (金)	☆茄子の味噌炒め <span style="background-color: yellow;">味ご飯</span> イワシ蒲焼風・ちくわ天ぷら・高菜炒め 927kcal・蛋 28.8g・脂 16.8g
12 (木)	☆すき焼き 971kcal・蛋 26.8g・脂 25.9g	28 (土)	おたのしみランチ
13 (金)	☆アブラカレイフライ <span style="background-color: yellow;">味ご飯</span> 豚ロース香草焼き・きんぴら蓮根・小松菜炒め 900kcal・蛋 26.9g・脂 18.5g	29 (日)	<b>ホームページアドレス</b> <a href="http://oshikiya.area9.jp/">http://oshikiya.area9.jp/</a>
14 (土)	おたのしみランチ	30 (月)	☆ハンバーグ 1007kcal・蛋 31.3g・脂 19.8g
15 (日)		31 (火)	☆ふろふき大根柚子みそかけ エビフライ・八宝菜・カニカマサラダ 823kcal・蛋 21.1g・脂 10.0g