10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。

1 (金)	☆カツとじ 859kcal・蛋 26.3g・脂 14.1g	16 (土)	おたのしみランチ
2 (土)	おたのしみランチ	17 (日)	
3 (日)		18 (月)	☆おでん 850kcal・蛋 26.0g・脂 13.0g
4 (月)	☆ハンバーグ 954kcal・蛋 26.5g・脂 17.2g	19 (火)	㊋トンカツ カレー・鯖塩焼き・玉葱粒マスタード和え 949kcal・蛋 28.4g・脂 19.6g
5 (火)	㊋スーパイコ 鯖塩焼き・ひじき煮・五目キンピラ 915kcal・蛋 27.1g・脂 18.1ｇ	20 (水)	☆すき焼き 914kcal・蛋 19.6g・脂 21.3g
6 (水)	☆焼肉 998kcal・蛋 20.0g・脂 26.7g	21 (木)	☆鯖煮付け クリームコロッケ・マカロニ炒め・ひじきサラダ 866kcal・蛋 23.6g・脂 11.9g
7 (木)	☆エビフライ カレー・茎若布煮・マカロニサラダ 823kcal・蛋 17.2g・脂 7.1g	22 (金)	☆カレイフライ 味ご飯 820kcal・蛋 18.9g・脂 7.1g
8 (金)	☆肉じゃが 味ご飯 830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g	23 (土)	おたのしみランチ
9 (土)	おたのしみランチ	24 (日)	くんち鮒寿のご注文承り中です！
10 (日)		25 (月)	☆ハムフライ 815kcal・蛋 21.2g・脂 7.1g
11 (月)	体育の日	26 (火)	㊋豚ロースパストラミ焼 焼きラーメン・きびなご南蛮・白和え 847kcal・蛋 21.6g・脂 8.8g
12 (火)	㊋麻婆豆腐 カレイフライ・焼肉スパゲティ・コロ切サラダ 845kcal・蛋 23.3g・脂 13.5g	27 (水)	☆鰆竜田揚げ 843kcal・蛋 25.7g・脂 12.5g
13 (水)	☆鶏肉香味焼き 873kcal・蛋 23.5g・脂 15.5g	28 (木)	☆鮭塩焼き チキンソースカツ・ひじき煮・筍おかか和え 831kcal・蛋 27.3g・脂 11.6g
14 (木)	☆エビフライ 千切大根煮・高菜炒め・鯖塩焼き 874kcal・蛋 24.3g・脂 7.7g	29 (金)	☆鰯蒲焼 820kcal・蛋 22.5g・脂 12.3g
15 (金)	☆豚ロース照焼き 859kcal・蛋 21.0g・脂 9.8g	30 (土)	おたのしみランチ
		31 (日)	ホームページアドレス http://oshikiya.are9.jps/