10月ランチカレンダー おしきや예食堂車TEL(70)3577

	44444	1	1
	には、材料の都合により変更があります。 は、14時くらいまでにお召し上がりください。	1 6 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
1 (金)	☆カッとじ 859kcal・蛋 26.3g・脂 14.1g	(日)	
(土)	<u>おたのしみランチ</u>	18 (月)	かおでん 850kcal・蛋 26.0g・脂 13.0g
3 (日)	: : : : : : : : : :	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
4	☆ハンバーグ	2 0	☆すき焼き
(月)	954kcal・蛋 26.5g・脂 17.2g	(水)	914kcal・蛋 19.6g・脂 21.3g
5		2 1	☆鯖煮付け
(火)	鯖塩焼き・ひじき煮・五目キンピラ 915kcal・蛋 27.1g・脂 18.1 g	(木)	クリームコロッケ・マカロニ炒め・ひじきサラダ 866 kcal・蛋 23.6 g・脂 11.9 g
6	☆焼肉	2 2	☆カレイフライ _{味ご飯}
(水)	998kcal・蛋 20.0g・脂 26.7g	(金)	820kcal・蛋 18.9g・脂 7.1g
7	☆ エ ビ フ ラ イ カレー・茎若布煮・マカロニサラダ	2 3	
(木)	ガレー・圣石布魚・マガロニザフタ 823kcal・蛋 17.2g・脂 7.1g	(土)	<u>おたのしみランチ</u>
			,
8	☆肉じやが _{味ご飯}	2 4	くんまは他のご注文 ン
(金)	☆肉じゃが <mark>味ご飯</mark> 830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g	2 4 (日)	くんち鉄金のご注文 ネリ中です!
	830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g		くんちは重のご注文 表り中です! ☆ハムフライ
(金) 9 (土)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	(日) 2 5 (月)	入り中です 公 ハムフライ 815kcal・蛋 21.2g・脂 7.1g
(金) 9 (土) 1 0	830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g	(日) 25 (月) 26	より中です!☆ノハムフライ815kcal・蛋 21.2g・脂 7.1g●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
(金) 9 (土) 1 0 (日)	830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g	(目) 25 (月) 26 (火)	 ★リ中です! ☆ノハムフライ 815kcal・蛋 21.2g・脂 7.1g ●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
(金) 9 (土) 1 0	830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g <u>おたのしみランチ</u>	(日) 25 (月) 26	より中です!☆ノハムフライ815kcal・蛋 21.2g・脂 7.1g●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
(金) 9 (土) 1 0 (日) 1 1 (月)	830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g <u>おたのしみランチ</u> 体育の日	(月) 25 (月) 26 (火) 27 (水)	☆ハムフライ 815kcal・蛋 21.2g・脂 7.1g の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 ☆ 焼春 竜 田 揚げ 843kcal・蛋 25.7g・脂 12.5g
(金) 9 (土) 1 0 (日) 1 1	830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g ***********************************	(月) 25 (月) 26 (火) 27	
(金) 9 (土) 1 0 (日) 1 1 (月) 1 2	830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g ***********************************	(月) 25 (月) 26 (火) 27 (水) 28	
(金) 9 (土) 1 0 (日) 1 1 (月) 1 2 (火)	830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g ***********************************	(月) 25 (月) 26 (火) 27 (水) 28 (木)	
(金) 9 (土) 1 0 (日) 1 1 (月) 1 2 (火) 1 3	830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g おたのしみランチ 本育の日 の麻婆豆腐 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 ☆鶏肉香味焼き 873kcal・蛋 23.5g・脂 15.5g	(月) 25 (月) 26 (火) 27 (水) 28 (木) 29	
(金) 9 (土) 1 0 (日) 1 1 (月) 1 2 (火) 1 3 (水)	830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g ***********************************	(月) 25 (月) 26 (火) 27 (水) 28 (木) 29 (金)	
(金) 9 (土) 1 0 (月) 1 1 (月) 1 2 (火) 1 3 (水) 1 4	830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g ***********************************	(月) 25 (月) 26 (火) 27 (水) 28 (木) 29 (金) 30	
(金) 9 (土) 1 0 (月) 1 1 (月) 1 2 (火) 1 3 (水) 1 4 (木)	830kcal・蛋 16.9g・脂 13.1g まったのしみランチ (本育の日) の麻婆豆腐 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 へ 鶏肉 香味焼き 873kcal・蛋 23.5g・脂 15.5g ☆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	(月) 25 (月) 26 (火) 27 (水) 28 (木) 29 (金) 30 (土)	☆ノヽムフライ 815kcal・蛋 21.2g・脂 7.1g ②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 ☆ 焼き 田 揚げ 843kcal・蛋 25.7g・脂 12.5g ☆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 ☆ 飼育性 820kcal・蛋 22.5g・脂 12.3g