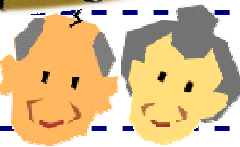
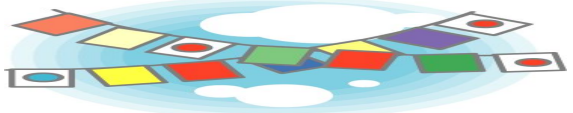


9月ランチカレンダー

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 (水)	☆豚ロースガーリック焼 893kcal・蛋 24.2g・脂 10.1g	16 (木)	☆麻婆豆腐 焼肉・鮭塩焼き・シェルマカロニサラダ 942kcal・蛋 28.0g・脂 22.9g
2 (木)	☆鯖竜田揚げ 冷麺・蓮根キンピラ・紅白なます 839kcal・蛋 24.7g・脂 9.4g	17 (金)	☆ポークチャップ 887kcal・蛋 21.2g・脂 11.2g
3 (金)	☆カツとじ 858kcal・蛋 25.6g・脂 15.0g	18 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
4 (土)	<u>おたのしみランチ</u>	19 (日)	
5 (日)	行楽弁当・鉢盛び注文承り中です 	20 (月)	敬老の日 
6 (月)	☆鶏肉照り焼き 839kcal・蛋 23.8g・脂 13.8g	21 (火)	🍷 鯖煮付け ビーフン炒め・ミニバーグフライ・キャベツサラダ 880kcal・蛋 24.4g・脂 14.9g
7 (火)	🍷 トンカツ 鯖塩焼き・カレー・千切大根ごまサラダ 968kcal・蛋 28.4g・脂 21.7g	22 (水)	☆エビフライ 914kcal・蛋 29.3g・脂 15.7g
8 (水)	☆キスフライ 860kcal・蛋 24.3g・脂 10.3g	23 (木)	秋分の日 
9 (木)	☆豚ロース香味焼き 焼きそば・もやしおひたし・きびなご南蛮 855kcal・蛋 22.8g・脂 10.7g	24 (金)	☆鶏肉唐揚げ 867kcal・蛋 23.0g・脂 14.6g
10 (金)	☆スーパイコ 978kcal・蛋 29.2g・脂 21.6g	25 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
11 (土)	<u>おたのしみランチ</u>	26 (日)	
12 (日)		27 (月)	☆豚ロース竜田揚げ 910kcal・蛋 23.8g・脂 12.0g
13 (月)	☆チキン味噌カツ 882kcal・蛋 29.9g・脂 17.5g	28 (火)	🍷 紅焼肉 スパゲティミートソース(カレー味)・蓮根甘酢 897kcal・蛋 27.0g・脂 13.3g
14 (火)	🍷 すき焼き 蓮根あけぼの揚げ・キャベツなます 902kcal・蛋 18.8g・脂 21.1g	29 (水)	☆鶏肉香草焼き 1004kcal・蛋 31.8g・脂 27.5g
15 (水)	☆ハンバーグ 1008kcal・蛋 31.2g・脂 20.4g	30 (木)	☆肉じゃが 鯖天ぷら・千切大根炒め・春雨サラダ 881kcal・蛋 19.0g・脂 11.6g

ホームページアドレス
<http://oshikiya.are9.jp/>