

4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。

		16 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
1 (金)	☆ 鮭塩焼き 857kcal・蛋 28.9g・脂 13.5g	17 (日)	
2 (土)	<u>おたのしみランチ</u>	18 (月)	☆ 鶏肉唐揚げ 834kcal・蛋 19.9g・脂 10.1g
3 (日)		19 (火)	⊕ トンカツ カレー・鯖塩焼き・キャベツサラダ 953kcal・蛋 28.4g・脂 21.1g
4 (月)	☆ 豚ロース照焼 839kcal・蛋 18.6g・脂 9.9g	20 (水)	☆ すき焼き 892kcal・蛋 19.2g・脂 20.4g
5 (火)	⊕ 鯖竜田揚げ 春雨炒め・里芋肉じゃが風・千切大根胡麻サラダ 833kcal・蛋 19.5g・脂 10.4g	21 (木)	☆ ポークチャップ(チリソース味) 冷奴・ひじき煮・人参サラダ 868kcal・蛋 20.3g・脂 8.5g
6 (水)	☆ トンカツ 848kcal・蛋 20.4g・脂 12.8g	22 (金)	☆ カレイ煮付け 豆ご飯 800kcal・蛋 26.3g・脂 6.7g
7 (木)	☆ 鯖塩焼き 冷奴・茄子田楽・もやしナムル 812kcal・蛋 24.4g・脂 12.4g	23 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
8 (金)	☆ 焼肉 山菜ご飯 947kcal・蛋 18.9g・脂 22.6g	24 (日)	お花見弁当・節句料理・鉢盛 ご注文承り中です!
9 (土)	<u>おたのしみランチ</u>	25 (月)	☆ エビフライ 893kcal・蛋 20.3g・脂 12.7g
10 (日)		26 (火)	⊕ 豚ロース香草焼き・照焼き 揚げ出し豆腐チリソースかけ・玉葱サラダ 896kcal・蛋 25.4g・脂 10.1g
11 (月)	☆ ハンバーグ 873kcal・蛋 25.5g・脂 10.6g	27 (水)	☆ カツとじ 869kcal・蛋 23.1g・脂 17.5g
12 (火)	⊕ 鶏肉ガーリック焼き かきあげ・コンニャクキンピラ・スパゲティサラダ 897kcal・蛋 27.7g・脂 15.9g	28 (木)	☆ 鯖煮付け 瓦そば風・ソースコロッケ・蓮根なます 960kcal・蛋 25.9g・脂 19.3g
13 (水)	☆ 麻婆豆腐 887kcal・蛋 27.6g・脂 13.7g	29 (金)	昭和の日
14 (木)	☆ 豚ロースカレーパン粉焼き コロッケ・切り昆布煮・ごぼうごまサラダ 859kcal・蛋 18.5g・脂 9.4g	30 (土)	<u>おたのしみランチ</u>
15 (金)	☆ カレイフライ 859kcal・蛋 24.2g・脂 15.0g		ホームページアドレス http://oshikiya.area9.jp/