

6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 (木)	☆エビフライ ハンバーグピザ焼き・スパゲティサラダ 842kcal・蛋 19.5g・脂 9.4g
17 (金)	☆豚ロース香草焼 875kcal・蛋 19.1g・脂 10.9g
18 (土)	おたのしみランチ 
19 (日)	☆鶏肉唐揚げ スパゲティナポリタン・大根ツナサラダ 851kcal・蛋 23.5g・脂 12.6g
20 (月)	🍷カレイフライ ハヤシ・焼鶏南蛮・ひじき煮 885kcal・蛋 25.9g・脂 17.5g
21 (火)	☆串カツ 873kcal・蛋 22.9g・脂 10.3g
22 (水)	☆チキンカツとじ 鰯照り焼き・煮物・春雨ゆかり和え 839kcal・蛋 25.5g・脂 9.7g
23 (木)	☆カレイ唐揚げ 780kcal・蛋 25.8g・脂 5.8g
24 (金)	おたのしみランチ
25 (土)	行楽弁当・鉢盛 ご注文承り中です
26 (日)	☆エビフライ 829kcal・蛋 23.1g・脂 8.2g
27 (月)	🍷鶏肉ガーリック焼き 里芋の肉じゃが風・きびなご南蛮 928kcal・蛋 27.4g・脂 17.7g
28 (火)	☆ドライカレー 876kcal・蛋 26.9g・脂 12.0g
29 (水)	☆麻婆豆腐 エビ天ぷら・赤魚煮付け・もやしナムル 760kcal・蛋 23.0g・脂 5.8g
30 (木)	ホームページアドレス http://oshikiya.are9.jp/
1 (水)	☆豚ロース照り焼き 820kcal・蛋 22.0g・脂 8.1g
2 (木)	☆味噌ソースコロッケ 鯖塩焼き・スパゲティナポリタン・人参サラダ 950kcal・蛋 26.9g・脂 16.9g
3 (金)	☆ポークチャップ 861kcal・蛋 19.8g・脂 12.0g
4 (土)	おたのしみランチ 
5 (日)	☆トンカツ 901kcal・蛋 22.0g・脂 17.1g
6 (月)	🍷鯖竜田揚げ ミートボールケチャップあんかけ・春雨炒め 860kcal・蛋 23.7g・脂 13.2g
7 (火)	☆豆腐フライ 933kcal・蛋 27.8g・脂 20.7g
8 (水)	☆鶏肉香味焼き 赤魚煮付け・ソーメン肉味噌かけ・もやしナムル 884kcal・蛋 31.4g・脂 13.5g
9 (木)	☆チキン南蛮 820kcal・蛋 24.2g・脂 6.5g
10 (金)	おたのしみランチ
11 (土)	☆ハンバーグ 914kcal・蛋 25.5g・脂 11.4g
12 (日)	🍷八宝菜 鰯ガーリック揚げ煮・焼きラーメン・蓮根なます 868kcal・蛋 19.9g・脂 15.4g
13 (月)	☆焼肉 895kcal・蛋 22.1g・脂 18.2g