

# 7月ランチカレンダー

おしきや(有)食堂車TEL (70) 3577

<p>※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。</p>		16	
		(土)	<u>おたのしみランチ</u>
1	☆豚ロース照焼・ガーリック焼	17	
(金)	853kcal・蛋 22.3g・脂 8.7g	(日)	
2	<u>おたのしみランチ</u>	18	
(土)		(月)	
3		19	⊕ 三色丼風
(日)		(火)	鱈のキムチ焼き・豚しゃぶ・ちくわ天ぷら 859kcal・蛋 27.4g・脂 14.9g
4	☆手作りメンチカツ	20	☆エビフライ
(月)	857kcal・蛋 18.9g・脂 11.1g	(水)	845kcal・蛋 24.4g・脂 11.8g
5	⊕ 豚ロース香味焼き	21	☆赤魚フライ
(火)	ソース焼きそば・ひじき煮・蓮根ゆかりなます 858kcal・蛋 19.7g・脂 10.6g	(木)	焼きうどん肉味噌かけ・春雨なます 824kcal・蛋 23.8g・脂 7.5g
6	☆チキンカツ	22	☆豚ロース香草焼き
(水)	926kcal・蛋 28.2g・脂 14.1g	(金)	812kcal・蛋 22.5g・脂 7.3g
7	☆麻婆豆腐	23	<u>おたのしみランチ</u>
(木)	鯰塩焼き・砂ざり炒め・春雨サラダ 836kcal・蛋 25.5g・脂 11.3g	(土)	
8	☆ポークチャップ	24	
(金)	917kcal・蛋 22.4g・脂 12.9g	(日)	
9	<u>おたのしみランチ</u>	25	☆焼肉
(土)		(月)	956kcal・蛋 21.1g・脂 21.6g
10		26	⊕ チキン味噌カツ
(日)		(火)	蒸し玉子焼き・鯖塩焼き・人参キンピラ 863kcal・蛋 30.3g・脂 17.2g
11	☆鶏肉パストラミ焼き	27	☆すき焼き
(月)	859kcal・蛋 27.7g・脂 15.5g	(水)	891kcal・蛋 19.9g・脂 21.7g
12	⊕ 茄子と豚肉の味噌炒め	28	☆鯰塩焼き
(火)	鯰照り焼き・かきあげ・マカロニサラダ 820kcal・蛋 23.4g・脂 10.6g	(木)	中華麺鶏肉ピリ辛タレかけ・茄子天ぷら 830kcal・蛋 24.5g・脂 9.9g
13	☆ハンバーグ	29	☆鰯蒲焼風
(水)	970kcal・蛋 25.3g・脂 12.4g	(金)	899kcal・蛋 27.5g・脂 19.3g
14	☆紅焼肉	30	<u>おたのしみランチ</u>
(木)	赤魚煮付け・ビーフン炒め・酢味噌和え 810kcal・蛋 20.5g・脂 7.9g	(土)	
15	☆カツとじ	31	 ホームページアドレス <a href="http://oshikiya.are9.jp/">http://oshikiya.are9.jp/</a>
(金)	863kcal・蛋 23.4g・脂 17.7g	(日)	