



1 (火)  
★ソーメン肉みそかけ  
942kcal・蛋24.7g・脂16.4g



2 (水)  
★豚ロース照焼・香味焼  
820kcal・蛋20.5g・脂7.8g



3 (木)  
★鮭春ガーリック焼  
880kcal・蛋24.6g・脂12.6g



4 (金)  
★鶏肉香草焼き  
965kcal・蛋34.7g・脂17.7g



7 (月)  
★豆腐フライ  
874kcal・蛋22.3g・脂14.2g



8 (火)  
★肉じゃがコロッケ  
869kcal・蛋16.7g・脂13.5g



9 (水)  
★ポークチャップ  
919kcal・蛋28.9g・脂14.0g



10 (木)  
★すき焼き  
991kcal・蛋20.9g・脂21.5g



11 (金)  
★鯖煮付け  
901kcal・蛋29.3g・脂15.6g



14 (月)  
★鶏肉カレーパン粉焼  
895kcal・蛋20.4g・脂16.9g



15 (火)  
★焼肉  
940kcal・蛋20.2g・脂23.3g



16 (水)  
★豚ロース味噌焼  
922kcal・蛋23.6g・脂9.1g



17 (木)  
★ハムカツ  
874kcal・蛋23.6g・脂16.0g



18 (金)  
★カツとじ  
828kcal・蛋24.6g・脂14.0g



21 (月)  
★トンカツ  
923kcal・蛋25.8g・脂19.2g



22 (火)  
★エビフライ  
903kcal・蛋21.2g・脂10.7g



23 (水)  
★カレー唐揚げ  
800kcal・蛋27.5g・脂12.8g



24 (木)  
★酔鶏  
895kcal・蛋28.6g・脂19.2g



25 (金)  
★麻婆豆腐  
856kcal・蛋32.2g・脂11.5g



28 (月)  
★ハンバーグ  
1079kcal・蛋28.6g・脂19.6g



29 (火)  
★豚ロース香草焼  
851kcal・蛋20.9g・脂5.7g



30 (水)  
★鮭竜田揚げ  
832kcal・蛋24.0g・脂11.7g

**おしきや(有)食堂車**  
 TEL 70-3577  
 FAX 78-2112  
 〒847-0831  
 唐津市千々賀650  
 ◆お弁当は14時くらいまでにお召し上がりください

**ホームページアドレス**  
<http://oshikiya.are9.jp/>

毎週  
土  
曜日は

お楽しみランチ

献立は、材料の都合により変更があります。