



1 (火)
★ハンバーグ玉葱ソースかめけ
910kcal・蛋25.2g・脂15.7g



2 (水)
★カレーフライ
848kcal・蛋22.1g・脂10.7g



3 (木)
★白魚かきあげ
800kcal・蛋25.0g・脂7.5g



4 (金)
★豚ロース照焼
817kcal・蛋23.6g・脂9.1g



7 (月)
★鶏肉唐揚げ
841kcal・蛋20.6g・脂12.0g



8 (火)
★焼肉
950kcal・蛋18.5g・脂20.7g



9 (水)
★ハンバーグ
811kcal・蛋18.3g・脂9.9g



10 (木)
★クリームコロッケ
876kcal・蛋22.4g・脂15.7g



11 (金)
★チキンソースカツ山菜ごはん
890kcal・蛋25.0g・脂13.0g



14 (月)
★エビフライ
895kcal・蛋25.3g・脂13.9g



15 (火)
★豚ロースゆかり焼
859kcal・蛋21.7g・脂7.0g



16 (水)
★イワシフライ
896kcal・蛋27.3g・脂13.8g



17 (木)
★西炸鸡
859kcal・蛋26.1g・脂15.3g



18 (金)
★カツとじ
868kcal・蛋26.2g・脂18.1g



21 (月)
★ポークチャップ
900kcal・蛋23.7g・脂13.6g



22 (火)
★トンカツ
918kcal・蛋26.1g・脂19.0g



23 (水)
★鮭塩焼き
858kcal・蛋24.6g・脂13.4g



24 (木)
★カレー唐揚げ
780kcal・蛋24.1g・脂6.5g



25 (金)
★手作りメンチカツ
830kcal・蛋17.2g・脂3.3g



28 (月)
★厚揚げ鶏みそかめけ
856kcal・蛋27.7g・脂15.0g



29 (火)
★鮭南蛮
901kcal・蛋26.6g・脂13.0g



30 (水)
★すき焼き
849kcal・蛋17.6g・脂18.6g



31 (木)
★すき焼き
849kcal・蛋17.6g・脂18.6g

毎週
土
曜日は

お楽しみランチ

春分の日
ホームページアドレス
<http://oshikiya.area9.jp/>

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

献立は、材料の都合により変更があります。