

1月ランチカレンダー

おしきや食堂車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。

1
(土)
2
(日)
3
(月)

あけましておめでとございます
本年もよろしくお祈りします

4
(火) **㊦ハンバーグ**
鮭塩焼き・人参かきあげ・紅白なます
898kcal・蛋 25.4g・脂 12.9g

5
(水) **☆豚ロース照り焼き**
938kcal・蛋 25.7g・脂 11.7g

6
(木) **☆秋刀魚塩焼き**
里芋肉じゃが風・スパゲティミートソース
902kcal・蛋 22.2g・脂 13.9g

7
(金) **☆チキンカツ**
920kcal・蛋 28.5g・脂 16.8g

8
(土) おたのしみランチ

9
(日)

10
(月) **成人の日**

11
(火) **㊦鮭幽庵焼き**
春雨炒め・豚肉南蛮・もやし胡麻和え
829kcal・蛋 22.5g・脂 9.9g

12
(水) **☆すき焼き**
918kcal・蛋 20.6g・脂 21.5g

13
(木) **☆カレーフライ**
ふろふき大根そぼろあんかけ・白菜サラダ
818kcal・蛋 25.7g・脂 5.2g

14
(金) **☆酉炸鸡** **味ご飯**
958kcal・蛋 35.2g・脂 22.1g

15
(土) おたのしみランチ

16
(日)

17
(月) **☆エビフライ**
お魚バーグ南蛮漬け・ドライカレー
884kcal・蛋 28.0g・脂 6.8g

18
(火) **㊦八宝菜**
焼肉・ちくわフライ・マカロニサラダ
988kcal・蛋 22.2g・脂 22.9g

19
(水) **☆カツとじ**
866kcal・蛋 23.4g・脂 17.5g

20
(木) **☆鯖煮付け**
春雨炒め・エビチリ・キャベツサラダ
894kcal・蛋 26.2g・脂 14.6g

21
(金) **☆麻婆豆腐**
917kcal・蛋 30.8g・脂 13.2g

22
(土) おたのしみランチ

23
(日)

24
(月) **☆チキンみそカツ**
切り昆布大豆煮・豆腐サラダ
850kcal・蛋 20.9g・脂 12.6g

25
(火) **㊦鯖塩焼き**
ビーフン炒め・鶏肉唐揚げ・白和え
952kcal・蛋 30.7g・脂 22.7g

26
(水) **☆ハンバーグ**
878kcal・蛋 20.1g・脂 10.1g

27
(木) **☆エビフライ**
秋刀魚塩焼き・カレー・大根サラダ
881kcal・蛋 22.4g・脂 13.3g

28
(金) **☆ポークチャップ** **味ご飯**
851kcal・蛋 21.6g・脂 11.5g

29
(土) おたのしみランチ

30
(日) **ホームページアドレス**
<http://oshikiya.area9.jp/>

31
(月) **☆鶏肉香草焼き**
豆腐フライ・ひじき煮・ポテマカサラダ
907kcal・蛋 30.2g・脂 19.7g

