

2 (月)		3 (火)		4 (水)		5 (木)		6 (金)	
★白身フライ 854kcal・蛋25.7g・脂11.1g		★ビビンバ風 757kcal・蛋17.4g・脂14.4g		★豚ロース生姜焼 781kcal・蛋18.2g・脂9.7g		★ハンバーグ 868kcal・蛋22.8g・脂13.5g		★鶏肉唐揚げ 798kcal・蛋23.3g・脂12.4g	
9 (月)		10 (火)		11 (水)		12 (木)		13 (金)	
★鶏肉照焼 818kcal・蛋23.1g・脂14.8g		★瓦そば風 782kcal・蛋18.5g・脂14.4g		★鯖塩焼き 811kcal・蛋21.8g・脂11.8g		★酉炸鸡 797kcal・蛋24.5g・脂16.1g		★ハム焼き 800kcal・蛋17.7g・脂6.7g	
16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)	
★冷麺 763kcal・蛋21.6g・脂9.0g		★鶏肉カレー焼 818kcal・蛋22.5g・脂13.2g		★麻婆豆腐 748kcal・蛋24.1g・脂15.6g		★あじフライ 804kcal・蛋23.7g・脂9.0g		★鶏肉じゃが 755kcal・蛋15.7g・脂6.5g	
23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)	
★鶏肉香草焼 820kcal・蛋22.1g・脂13.0g		★ハムフライ 779kcal・蛋20.4g・脂10.9g		★トンカツとじ 730kcal・蛋19.3g・脂8.2g		★鶏肉唐揚げ 869kcal・蛋26.9g・脂16.5g		★豚ロースピストラミ焼 779kcal・蛋16.7g・脂9.5g	
30 (月)				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時くらいまでにお取りください		ごはんは、 国産米を 使用しています。 鉢盛・行楽弁当 注文承り中です!			
★赤魚南蛮 737kcal・蛋23.8g・脂9.1g									

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。