



10月 Lunch Menu

名古屋市天白区中坪町155番地
http://oshima-bento.com
TEL052-895-9414 FAX052-891-8155

1日 火	 サンマ竜田のかば焼き風 春雨と春菊の和え物 大根とベーコンのコンソメ煮 エネルギー 770kcal 脂質 16.0g 塩分 3.2g	16日 水	 チーズinハンバーグ 高菜ピーマン炒め キャベツとちくわのおかかマヨ エネルギー 649kcal 脂質 14.1g 塩分 3.1g
2日 水	 トンカツの玉子とじ 高菜とツナの和風スパ 切干大根とさき身のごま酢和え エネルギー 710kcal 脂質 15.2g 塩分 2.8g	17日 木	 飛騨牛入りコロッケ&オムレツ 高野とふきの煮物 ごぼうとカナカマサラダ ひじきナムル エネルギー 705kcal 脂質 19.0g 塩分 2.3g
3日 木	 トマトソースハンバーグ&うずらウインナー串フライ カレーピーマン炒め 金平こんにゃく エネルギー 681kcal 脂質 16.3g 塩分 3.0g	18日 金	 タンドリーチキン&パンプキンキッシュ風 ペンネアラビアータ 切干大根の明太和えレモン風味 エネルギー 696kcal 脂質 20.5g 塩分 1.6g
4日 金	 白身フライ~タルタル添え~&桜島どりつくね キャベツともやしの塩昆布和え ひじきの五目煮 エネルギー 691kcal 脂質 20.9g 塩分 3.3g	19日 土	 おまかせメニュー
5日 土	 食欲の秋 I'm HUNGRY	20日 日	 お休み
6日 日	 お休み	21日 月	 限定! マスの塩焼き&醤油風味のイカカツ 細切り昆布とちくわの煮物 青菜の辛子和え エネルギー 514kcal 脂質 8.2g 塩分 5.2g
7日 月	 鶏のクレイジーソルトグリル 焼きそば ひじきと小松菜の胡麻和え エネルギー 691kcal 脂質 17.8g 塩分 5.6g	22日 火	 キノコ入り照焼ハンバーグ ザーサイピーマン炒め 切干大根とあさりの煮物 エネルギー 601kcal 脂質 9.7g 塩分 2.7g
8日 火	 メンチカツ柚子胡椒添え いんげんとたくあんとカマボコのサラダ ブロッコリーのおかか和え エネルギー 696kcal 脂質 18.4g 塩分 2.0g	23日 水	 味噌カツ~辛子付き~ チャブチ風 マカロニサラダ エネルギー 722kcal 脂質 13.9g 塩分 3.8g
9日 水	 ネギ塩焼肉風炒め&肉餃子 和風きのこスパ 冬瓜のツナあん エネルギー 611kcal 脂質 8.8g 塩分 2.7g	24日 木	 アジフライ れんこん黒酢金平 ごぼうとさき身の胡麻マヨサラダ エネルギー 643kcal 脂質 14.3g 塩分 1.6g
10日 木	 チキンカツ~ソース&マスタード~ 細切り昆布と揚げの煮物 青菜と桜エビのおかか和え エネルギー 672kcal 脂質 18.5g 塩分 1.8g	25日 金	 油淋鶏 野沢菜スパ いんげんとハムの和風サラダ エネルギー 766kcal 脂質 24.3g 塩分 2.9g
11日 金	 ゴロゴロイカメンチ&京都九条ネギオムレツ じゃが芋のたらこ和え あっさりセロリ エネルギー 685kcal 脂質 9.5g 塩分 1.8g	26日 土	 おまかせメニュー 10月31日はハロウィンだよ~ Happy Halloween
12日 土	 おまかせメニュー	27日 日	 お休み
13日 日	 お休み	28日 月	 肉団子の野菜たっぷり黒酢あん&和風オムレツ れんこん青のり七味 枝豆とコーンのサラダ エネルギー 725kcal 脂質 18.4g 塩分 2.5g
14日 月	 おまかせメニュー スポーツの日	29日 火	 スパイシーチキン&紫芋コロッケ ハムともやしのカレー炒め 明太高菜ピーマン炒め エネルギー 716kcal 脂質 19.3g 塩分 2.1g
15日 火	 厚切りハムカツのオーロラソース~辛子付き~ めんたいスパ いんげんとキノコのソテー エネルギー 769kcal 脂質 10.7g 塩分 3.3g	30日 水	 回鍋肉&野菜春巻 そばろと玉ねぎの和風ペンネ 高野と青菜の煮物 エネルギー 617kcal 脂質 11.2g 塩分 1.3g
31日 木	 ジューシー俵メンチ イタリアンスパ かぶと青菜と揚げ煮 エネルギー 756kcal 脂質 23.2g 塩分 1.9g		

あなたの健康をサポート
シールド乳酸菌®入りメニューやっています! ※赤字下線のメニューです
「あなたの健康をサポート」をテーマに
1食あたりシールド乳酸菌を100億個も配合!
こんな世の中だからこそ、
お客様に健康と美味しさを届けます!
※「シールド乳酸菌のM-1」は森永乳業(株)の登録商標です。



↑おおしきNEWホームページはこちら!



☆弊社のコメは国産米を使用しています。

☆おかずの容器はレンジ非対応です。そのままレンジにかけない様お願いいたします。

☆食材入手の関係で一部メニューを変更する事がありますので予めご了承下さい。

☆お弁当は、陽の当たらない風通しのよい場所に保管して下さい。

☆調理はすべて当日の朝行っておりますが、衛生上午後1時までにお召上がりください。

☆当社は、名古屋の(栄養成分表示店)に登録されています。

☆エネルギーは普通ご飯(414kcal)を含む値です。

※写真はイメージです。

お客様の声をお聞かせください!

是非、ご意見ご感想をお聞かせくださいませ!

今後の参考にさせていただきます、

お客様に喜んでいただけるものをご提供できるようがんばります!