

5



May

おべんとうの花咲 創業66年

要予約

※土・日・祝日のご予約・変更はできません。ご了承ください

ヘルシーランチ

 写真は一例です 4(月)	 5(火)	ヘルシーランチは1食当たり約550Kcal前後を目安に献立を作成しています。栄養価はライス込みの数値です。健康に必要な栄養素を取り入れながらヘルシーメニューをお作りしています。献立内容の変更等により記載された数値は多少変動致します。ご了承ください。 6(水)	 7(木)	1(金) ポークカレー ポテトサラダ 437Kcal 脂質13.0g 蛋白質11.9g 塩分2.1g
				8(金) 厚切りハムカツ 塩味ビーフン 477Kcal 脂質14.4g 蛋白質11.3g 塩分2.0g
 11(月)	 12(火)	 13(水)	ハンバーグ 赤ワインデミソース マカロニサラダ 497Kcal 脂質18.7g 蛋白質13.6g 塩分1.4g 14(木)	15(金) 豚しゃぶネギソース スパゲティーカレー+ポリタン 348Kcal 脂質4.3g 蛋白質18.7g 塩分2.5g
青しそチキンステーキ 中華春雨サラダ 386Kcal 脂質11.4g 蛋白質12.1g 塩分2.1g 18(月)	ロースかつ煮 ソース味スパゲティー 404Kcal 脂質10.2g 蛋白質9.6g 塩分1.2g 19(火)	海老かつ つきこん三色きんぴら 465Kcal 脂質13.9g 蛋白質13.6g 塩分2.3g 20(水)	酢豚 春雨青じそドレッシング 490Kcal 脂質15.2g 蛋白質9.6g 塩分2.6g 21(木)	22(金) 油淋鶏 春雨オーロラサラダ 507Kcal 脂質18.2g 蛋白質12.4g 塩分2.6g
豚玉ねぎ生姜焼き 春雨のタイ風炒め 368Kcal 脂質7.6g 蛋白質16.0g 塩分1.1g 25(月)	牛丼風煮 オクラすり身天ぷら 352Kcal 脂質7.9g 蛋白質11.7g 塩分2.2g 26(火)	蓮根つくね甘辛あん 春雨さっぱり炒め 499Kcal 脂質21.0g 蛋白質15.2g 塩分0.9g 27(水)	豚肉のフルコギ スパゲティーペペロンチーノ 449Kcal 脂質10.1g 蛋白質15.7g 塩分2.2g 28(木)	29(金) いわしフライ 自家製トマトソース にぎやかひじき煮 468Kcal 脂質14.7g 蛋白質12.6g 塩分2.2g
ハッシュドビーフ みそ味チャフチェ 420Kcal 脂質9.6g 蛋白質10.2g 塩分2.0g 420Kcal 脂質9.6g 蛋白質10.2g 塩分2.0g	青椒肉絲風炒め 塩味ビーフン 429Kcal 脂質17.7g 蛋白質12.6g 塩分1.7g 429Kcal 脂質17.7g 蛋白質12.6g 塩分1.7g	三元豚とんかつ ペンネアラビアータ 477Kcal 脂質14.7g 蛋白質16.1g 塩分1.3g 477Kcal 脂質14.7g 蛋白質16.1g 塩分1.3g	鶏肉のごほう入りバーグ 大根おろしつゆ 中華春雨サラダ 382Kcal 脂質9.3g 蛋白質10.1g 塩分1.8g 382Kcal 脂質9.3g 蛋白質10.1g 塩分1.8g	468Kcal 脂質14.7g 蛋白質12.6g 塩分2.2g