



おべんとうの花咲 創業66年

要予約

※社会情勢や物流状況により容器が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください

※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

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。ご了承下さい。



写真は一例です

6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
牛丼風煮 ビーフンオイスター炒め 393kcal 脂質9.7g 蛋白質11.6g 塩分1.7g	豚肉フルコギ みそ味チャフチェ 541kcal 脂質16.6g 蛋白質16.9g 塩分3.1g	かにクリーミーコロッケ つきこんの三色きんぴら 539kcal 脂質20.4g 蛋白質10.6g 塩分1.8g	のり塩ハムカツ スパゲティーボロネーゼ 468kcal 脂質14.0g 蛋白質13.2g 塩分2.0g	豚肉とピーマンのオイスター炒め シルバーサラダ 429kcal 脂質13.1g 蛋白質11.4g 塩分1.6g
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
イカフライ 春雨タイ風炒め 512kcal 脂質18.3g 蛋白質15.2g 塩分1.6g	ていやき豆腐ハンバーグ スパゲティーナポリタン 427kcal 脂質11.7g 蛋白質13.0g 塩分2.5g	豚しゃぶネギソース 春雨青じそドレッシングサラダ 351kcal 脂質3.8g 蛋白質17.8g 塩分2.5g	さば味噌 切干大根の五目煮 443kcal 脂質14.4g 蛋白質15.3g 塩分1.7g	鶏ささみ大葉 チーズロールフライ ソース味スパゲティー 503kcal 脂質16.6g 蛋白質14.6g 塩分1.7g
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	ポークカレー 中華春雨サラダ 444kcal 脂質10.7g 蛋白質11.8g 塩分2.9g	レモンペッパー チキンソテー マカロニサラダ 489kcal 脂質20.0g 蛋白質13.9g 塩分1.9g	豚肉のピリ辛みそ炒め 韓国風味噌スパゲティー 504kcal 脂質17.6g 蛋白質14.0g 塩分2.1g	肉団子 きのこバターソース 春雨甘酢炒め 500kcal 脂質20.3g 蛋白質10.2g 塩分1.4g
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
海老かつ&白身魚フライ 春雨オーロラサラダ 463kcal 脂質13.6g 蛋白質11.7g 塩分1.8g	鶏の唐揚げ スパゲティーカレーナポリタン 542kcal 脂質23.9g 蛋白質14.7g 塩分2.1g	いわしフライ 自家製トマトソース添え 塩味チャフチェ 456kcal 脂質13.9g 蛋白質11.9g 塩分1.4g	回鍋肉 三角海老春巻 386kcal 脂質9.6g 蛋白質13.4g 塩分2.3g	三元豚ロースかつ 大根おろしポン酢 ペンネミートソース 504kcal 脂質16.9g 蛋白質16.7g 塩分1.3g

☆オードフルやおかずの盛り合せ、会議用の折詰弁当なども承ります。お気軽にご相談ください。ご予算やケースに合わせてご利用ください。ご予約は3営業日前までをお願いします。