# 8月

# おべんとうの花咲 創業66年

## Aランチ

| 1(土) |
|---|
| 海老天＆かき揚げ<br>マカロニサラダ<br>ふきの煮つけ |
| 487kcal 脂質33.3g 蛋白質12.8g 塩分2.5g |

| 3(月) | 4(火) | 5(水) | 6(木) | 7(金) | 8(土) |
|---|---|---|---|---|---|
| 豚肉のスタミナ焼き<br>カニクリーミーコロッケ<br>にぎやかひじき煮 | 豚すき煮<br>大判肉包み揚<br>マカロニサラダ | チキントマトバジル煮<br>ハムカツ<br>春雨青じそドレッシングサラダ | とんかつ<br>塩味ビーフン<br>蓮根みそきんぴら | ビーフカレー<br>角型フィッシュフライ<br>シルバーサラダ | 油淋鶏<br>ポテトサラダ<br>きくらげの甘辛煮 |
| 425kcal 脂質20.5g 蛋白質14.4g 塩分5.4g | 401kcal 脂質15.0g 蛋白質15.0g 塩分4.6g | 457kcal 脂質23.1g蛋白質14.4g 塩分3.1g | 436kcal 脂質25.2g 蛋白質12.9g 塩分2.9g | 448kcal 脂質25.1g 蛋白質14.3g 塩分3.3g | 498kcal 脂質30.1g 蛋白質13.1g 塩分3.4g |

| 10(月) | 11(火) | 12(水) | 13(木) | 14(金) | 15(土) |
|---|---|---|---|---|---|
| 開き海老のベシャメルフライ<br>イカメンチ<br>中華春雨サラダ | 山の日 | 11日から16日までお盆休みとさせていただきます | | | |
| 386kcal 脂質21.1g 蛋白質11.5g 塩分4.1g | | | | | |

| 17(月) | 18(火) | 19(水) | 20(木) | 21(金) | 22(土) |
|---|---|---|---|---|---|
| ハンバーグ赤ワインデミソース<br>味付けアジフィーレゴマフライ<br>マカロニサラダ | 海老天＆かき揚げ<br>大根おろしつゆ<br>切干大根の変わりきんぴら<br>きくらげの甘辛煮 | かつ煮<br>もっちりポテト揚げ<br>ソース味スパゲティー | キーマカレー<br>極厚ハムカツ<br>和風春雨サラダ | レモンペッパーチキン<br>野菜コロッケ<br>ひじきと人参の煮つけ | いわしフライ<br>うずら卵串フライ<br>マカロニサラダ |
| 506kcal 脂質31.4g 蛋白質16.2g 塩分4.3g | 503kcal 脂質29.5g 蛋白質12.1g 塩分2.7g | 446kcal 脂質22.7g蛋白質14.3g 塩分2.2g | 432kcal 脂質21.5g 蛋白質12.7g 塩分4.2g | 442kcal 脂質26.5g 蛋白質15.6g 塩分3.5g | 533kcal 脂質35.1g 蛋白質12.5g 塩3.1g |

| 24(月) | 25(火) | 26(水) | 27(木) | 28(金) | 29(土) |
|---|---|---|---|---|---|
| 牛肉プルコギ<br>野菜コロッケ<br>春雨オーロラサラダ | 豚しゃぶ大根おろしポン酢<br>ハムカツ<br>ビーフンオイスター炒め | 黒胡椒からあげ<br>パンプキンキッシュ<br>韓国風みそスパゲティー | 八宝菜<br>白身魚フライ<br>春雨さっぱり炒め | エビフライタルタルソース<br>カニクリーミーコロッケ<br>スパゲティーナポリタン | ポークチャップ<br>大判肉包み揚<br>きんぴら蓮根 |
| 419kcal 脂質22.7g 蛋白質14.8g 塩分3.5g | 332kcal 脂質12.3g 蛋白質21.9g 塩分5.0g | 536kcal 脂質33.7g蛋白質13.6g 塩分2.5g | 379kcal 脂質19.2g 蛋白質16.8g 塩分3.9g | 449kcal 脂質22.1g 蛋白質8.6g 塩分4.4g | 286kcal 脂質10.4g 蛋白質14.1g 塩3.3g |

| 31(月) |
|---|
| ささみ大葉チーズフライ<br>もちもち肉みそフライ<br>にぎやかひじき煮 |
| 444kcal 脂質25.7g 蛋白質11.7g 塩分3.7g |

写真は一例です

（Aランチ・Bランチ共通）

**※ご注文は午前9時30分までにお願いします。**

※栄養価は副食の数値です。Mライスは約312Kcalです。栄養価は献立作成時の予定値です。内容の変更により数値は多少変動致します。仕入れの都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。
※中仕切り付使い捨て容器です。温めたいおかずの仕切りを切り取って、電子レンジで500W1分までで温められます。
※食中毒防止のため13時までにお召し上がりください
※衛生的にお食事をして頂くために、使い捨てトレーを使用しております。
お弁当箱の蓋に落書きをしたり、テープを貼らない様ご協力お願い致します。
※AM8時30分までは人出不足のため電話がつながりにくいので再度おかけ直しください。ご不便おかけいたします。

※詳しくは、ホームページよりご覧いただけます
https://hanasaki8739.com