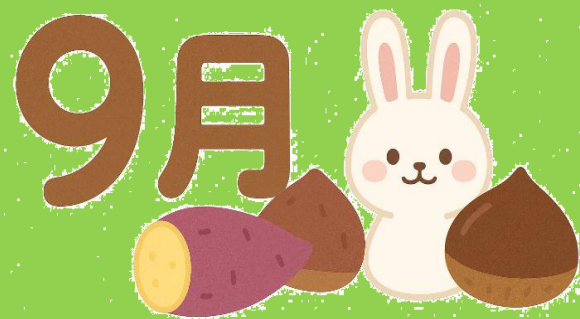




おべんとうの 花咲 創業66年

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



写真は一例です

 写真は一例です	1(火) ガパオ風鶏バジル炒め ペンネミートソース 455kcal 脂質13.0g 蛋白質14.8g 塩分1.2g	2(水) ハヶ岳カニクリームコロッケ 中華春雨サラダ 539kcal 脂質20.9g 蛋白質10.3g 塩分1.8g	3(木) 鮭塩焼き ビーフンカレーソテー 381kcal 脂質8.4g 蛋白質17.3g 塩分1.7g	4(金) 豚天＆茄子はさみ揚げ天 ソース味スパゲティー 515kcal 脂質20.6g 蛋白質12.5g 塩分1.6g
7(月) 海老かつ シルバーサラダ 416kcal 脂質11.9g 蛋白質8.9g 塩分2.4g	8(火) 豚しゃぶネギソース 春雨タイ風炒め 346kcal 脂質4.4g 蛋白質19.6g 塩分1.9g	9(水) 豚肉と野菜のオイスター炒め トマトソーススパゲティー 534kcal 脂質20.0g 蛋白質14.6g 塩分1.8g	10(木) チキントマトバジル煮込み みそ味チャフチェ 516kcal 脂質18.8g 蛋白質12.4 塩分1.8g	11(金) ビーフカレー 白身魚香草フライ 420kcal 脂質12.4g 蛋白質12.8g 塩分3.0g
14(月) ポークオニオンマリネ ごぼうの洋風きんぴら 404kcal 脂質7.9g 蛋白質18.0g 塩分2.9g	15(火) 肉団子きのこバターソース ペンネペペロンチーノ 511kcal 脂質20.4g 蛋白質12.2g 塩分1.8g	16(水) 八宝菜 塩味ビーフン 394kcal 脂質9.0g 蛋白質12.8g 塩分2.0g	17(木) 三元豚のロースかつ スパゲティーナポリタン 468kcal 脂質13.9g 蛋白質15.2g 塩分1.2g	18(金) レモンペッパーチキン 春雨オーロラサラダ 455kcal 脂質17.2g 蛋白質11.6g 塩分1.4g
21(月) 	22(火) 	23(水) 	24(木) 照焼野菜豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 564kcal 脂質26.2g 蛋白質11.2g 塩分2.7g	25(金) 豚肉と玉ねぎ焼肉 目玉焼きフライ 452kcal 脂質12.4g 蛋白質16.0g 塩分1.5g
28(月) 青椒肉絲 和風春雨サラダ 403kcal 脂質10.2g 蛋白質12.4g 塩分1.9g	29(火) アジフライ自家製トマトソース 切干大根の五目煮 477kcal 脂質14.9g 蛋白質13.5g 塩分1.8g	30(水) ガーリックペッパーチキン たらこパスタ 427kcal 脂質15.0g 蛋白質13.6g 塩分1.5g	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。 	

☆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。

