

10
October

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

ヘルシーランチは1食当たり約550 Kcal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。



		1(木)	2(金)
		ビーフカレー 塩味チャフチェ	エビフリッターエビマヨソース きくらげの甘辛煮
		409Kcal 脂質10.3g 蛋白質10.7g 塩分1.6g	488Kcal 脂質19.4g 蛋白質10.4g 塩分2.0g
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)
チキントマトバジル煮込み シルバーサラダ	イカフライ スパゲティーナポリタン	豚しゃぶビビンバソース 塩味ビーフン	チキンレモンペッパー スクランブルエッグ
506Kcal 脂質18.0g 蛋白質11.7g 塩分1.3g	459Kcal 脂質13.6g 蛋白質12.5g 塩分1.7g	383Kcal 脂質8.3g 蛋白質18.7g 塩分2.6g	462Kcal 脂質15.3g 蛋白質16.2g 塩分1.6g
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)
	ハンバーグ大根おろしポン酢 春雨さっぱり炒め	開き海老のベシャメルフライ きのこ和風パスタ	豚肉生姜焼き ひじき油揚げの煮つけ
	431Kcal 脂質11.8g 蛋白質13.9g 塩分1.7g	498Kcal 脂質16.6g 蛋白質11.0g 塩分2.0g	400Kcal 脂質9.5g 蛋白質15.4g 塩分1.9g
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)
ヤンニョムチキン みそ味チャフチェ	鮭魚沼コシヒカリ味噌漬け ソース味スパゲティー	豚フルコギ 花型お好み焼き	麻婆茄子 トッポギペンネ
504Kcal 脂質19.1g 蛋白質14.4g 塩分2.4g	401Kcal 脂質11.0g 蛋白質15.1g 塩分1.0g	394Kcal 脂質11.5g 蛋白質13.6g 塩分1.8g	498Kcal 脂質17.1g 蛋白質13.5g 塩分2.3g
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)
三元豚ロースかつ マカロニサラダ	豚丼風煮 きくらげ入りスクランブルエッグ	キーマカレー たらこパスタ	ポークオニオンマリネ 春巻&餃子
514Kcal 脂質18.9g 蛋白質15.2g 塩分1.4g	470Kcal 脂質17.3g 蛋白質15.6g 塩分1.9g	432Kcal 脂質11.9g 蛋白質11.3g 塩分2.0g	470Kcal 脂質13.7g 蛋白質16.3g 塩分2.4g
			30(金)
			厚切りハムカツ&白身魚フライ タルタルソース 中華春雨サラダ
			467Kcal 脂質15.0g 蛋白質11.9g 塩分1.4g

☆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。