11月

おべんとうの花咲 創業66年

Aランチ

☆土曜日のお弁当は、前日13時までの完全予約制ですお願いします
A・B以外の月曜日の メニュー注文分は,金曜日の13時までにお願いします
土・日・祝日のご予約・変更はできません。ご了承ください

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
レモンペッパーチキン ミニカニクリーミーコロッケ 春雨さっぱり炒め		ピり辛ルーローハン 春巻 塩味ビーフン	イカフライ ささみ紫蘇巻きフライ きんぴらごぼう	かつ煮 たらこスパゲティー 割干大根と油揚げ煮	豚肉の南蛮焼き 大判肉包み揚げ 焼きそば
335kcal 脂質21.1g 蛋白質11.4g 塩分2.8g		501kcal 脂質28.7g 蛋白質10.5g 塩分2.7g	416kcal 脂質24.2g 蛋白質12.6g 塩分2.5g	428kcal 脂質19.5g 蛋白質14.8g 塩分1.7g	253kcal 脂質7.4g 蛋白質15.0g 塩3.4g
9(月)	**10(火)**	**11(水)**	**12(木)**	**13(金)**	**14(土)**
海老かつ ねぎオムレツ にぎやかひじき煮	牛すき煮 干しエビ入りかき揚げ スパゲティーナポリタン	ホタテクリーミーコロッケ プレーンオムレツ 中華春雨サラダ	キーマカレー 北海道もっちりチーズコロッケ きのこ和風パスタ	鶏から揚げ お好み焼き 春雨タイ風炒め	トマト包みメンチかつ ミートオムレツ ポテトサラダ
456kcal 脂質29.8g 蛋白質13.5g 塩分3.6g	466kcal 脂質20.1g 蛋白質15.1g 塩分4.3g	435kcal 脂質25.3g蛋白質9.8g 塩分3.4g	490kcal 脂質24.8g 蛋白質11.1g 塩分3.7g	593kcal 脂質41.8g 蛋白質19.7g 塩分4.0g	403kcal 脂質23.5g 蛋白質11.2g 塩分3.3g
16(月)	**17(火)**	**18(水)**	**19(木)**	**20(金)**	**21(土)**
チンジャオロース 海老三角春巻 ビーフンカレーソテー	かつの卵とじ煮 オクラすり身詰め天ぷら 和風春雨サラダ	ハンバーグオニオンデミソース 目玉焼きフライ ペンネアラビアータ	鶏天＆野菜かき揚げ 中華塩焼きそば ごぼう洋風きんぴら	八宝菜 もっちりポテト揚げ ニンニク芽とベーコンの炒り卵	チキンロールフライ きのこバターオムレツ 切干大根の変わりきんぴら
294kcal 脂質13.1g 蛋白質15.3g 塩分3.8g	509kcal 脂質26.1g 蛋白質16.9g 塩分3.7g	572kcal 脂質33.1g 蛋白質17.4g 塩分2.5g	522kcal 脂質32.9g 蛋白質16.6g 塩分3.3g	412kcal 脂質22.4g 蛋白質19.3g 塩分4.6g	314kcal 脂質17.4g 蛋白質12.6g 塩分3.1g
23(月)	**24(火)**	**25(水)**	**26(木)**	**27(金)**	**28(土)**
	肉じゃが オマール海老クリーミーコロッケ みそ味チャプチェ	トマトチキンカレー いかしそチーズかつ キャベツともやしのペッパーソテー	ジャンボエビフライ 白身魚香草フライ 春雨青じそドレッシングサラダ	豚肉の生姜焼き 大判肉包み揚げ スパゲティーナポリタン	贅沢オニオンメンチカツ はんぺんチーズサンドフライ マカロニサラダ
	448kcal 脂質16.8g 蛋白質12.1g 塩分5.8g	409kcal 脂質21.8g蛋白質13.8g 塩分2.8g	383kcal 脂質18.9g 蛋白質11.1g 塩分4.6g	354kcal 脂質16.5g 蛋白質17.7g 塩分3.6g	511kcal 脂質33.4g 蛋白質11.4g 塩分3.4g
30(月)					
ねぎ塩チキン 野菜コロッケ シルバーサラダ		 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。 ※中仕切りは使い捨て容器です。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	