


# 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

| 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) |
|---|---|---|---|---|
| 根菜鶏つくねハンバーグ<br>春雨さっぱり炒め |  | イカ・エビフリッター<br>オーロラソース<br>塩味ビーフン | レモンペッパーチキン<br>きんぴらごぼう | カニクリーミーコロッケ<br>たらこスパゲティー |
| 355kcal 脂質5.3g 蛋白質11.4g 塩分1.2g | | 466kcal 脂質17.3g 蛋白質11.1g 塩分1.5g | 394kcal 脂質12.1g 蛋白質11.9g 塩分1.1g | 517kcal 脂質19.3g 蛋白質10.7g 塩分1.5g |
| **9(月)** | **10(火)** | **11(水)** | **12(木)** | **13(金)** |
| 酢豚<br>にぎやかひじき煮 | 豚肉のプルコギ<br>スパゲティーナポリタン | さば味噌<br>中華春雨サラダ | 厚切りハムカツ<br>きのこ和風パスタ | 豚キムチ<br>春雨タイ風炒め |
| 488kcal 脂質16.6g 蛋白質9.2g 塩分2.3g | 447kcal 脂質12.3g 蛋白質16.2g 塩分1.5g | 518kcal 脂質20.2g 蛋白質14.5g 塩分2.6g | 502kcal 脂質19.3g 蛋白質11.6g 塩分1.7g | 425kcal 脂質12.5g 蛋白質15.2g 塩分2.0g |
| **16(月)** | **17(火)** | **18(水)** | **19(木)** | **20(金)** |
| 開き海老のベシャメルフライ<br>ビーフンカレーソテー | 肉団子きのこバターソース<br>和風春雨サラダ | チキンソテーわさびソース付き<br>ペンネアラビアータ | アジフライ自家製トマトソース<br>中華塩焼きそば | クリームシチュー<br>ウィンナー玉ねぎ串カツ |
| 459kcal 脂質15.4g 蛋白質12.8g 塩分1.9g | 482kcal 脂質17.6g 蛋白質11.1g 塩分1.7g | 390kcal 脂質11.4g 蛋白質12.4g 塩分1.5g | 518kcal 脂質16.8g 蛋白質14.6g 塩分2.2g | 503kcal 脂質17.8g 蛋白質10.6g 塩分2.4g |
| **23(月)** | **24(火)** | **25(水)** | **26(木)** | **27(金)** |
|  | 鶏バジル炒め<br>みそ味チャプチェ | かつ煮<br>キャベツともやしのペッパーソテー | 豚焼肉<br>うずら卵串フライ | 牛すき煮<br>スパゲティーナポリタン |
| | 455kcal 脂質13.1g 蛋白質13.0g 塩分1.6g | 506kcal 脂質19.8g 蛋白質10.8g 塩分1.4g | 412kcal 脂質9.8g 蛋白質15.4g 塩分2.1g | 399kcal 脂質7.7g 蛋白質12.5g 塩分2.5g |
| **30(月)** | | | | |
| 豚天＆茄子はさみ揚天<br>シルバーサラダ | | | | |
| 547kcal 脂質24.0g 蛋白質11.7g 塩分2.3g | | | | |



写真は一例です

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。





☆オードブ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営業日前までにお願いします。