


# 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
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



写真は一例です

| 1(火) | 2(水) | 3(木) | 4(金) | 5(土) |
|---|---|---|---|---|
| 麻婆豆腐<br>春巻＆餃子<br>中華塩焼きそば | シャキシャキ照焼ミートボール<br>もっちりチーズコロッケ<br>きくらげ入りスクランブルエッグ | カツの卵とじ煮<br>干しエビ入りかき揚げ<br>春雨さっぱり炒め | イカフライ<br>開き海老の贅沢ベシャメルフライ<br>スパゲティーカレー味ナポリタン | 豆腐ハンバーグ大根おろしつゆ<br>ポテトサラダ<br>きんぴらごぼう |
| 488kcal 脂質23.5g 蛋白質16.8g 塩分4.8g | 651kcal 脂質44.2g 蛋白質20.5g 塩分4.8g | 583kcal 脂質32.7g 蛋白質17.2g 塩分3.5g | 388kcal 脂質16.4g 蛋白質12.6g 塩分4.1g | 320kcal 脂質18.4g 蛋白質8.4g 塩2.3g |

| 7(月) | 8(火) | 9(水) | 10(木) | 11(金) | 12(土) |
|---|---|---|---|---|---|
| チンジャオロース<br>もっちりポテト揚げ<br>マカロニサラダ | 唐揚げ大根おろしポン酢<br>ほうれん草平焼き<br>ビーフンオイスター炒め | キーマカレー<br>ホタテクリーミーコロッケ<br>たらこスパゲティー | 海老天ぷら＆かき揚げ<br>シンガポール焼きそば<br>ひじきと油揚げの煮つけ | ハンバーグ赤ワインデミソース<br>ウィンナーフライ<br>MIXV入りスクランブルエッグ | 豚すき煮<br>マグロ野菜カツ<br>トマトソーススパゲティー |
| 510kcal 脂質28.6g 蛋白質14.7g 塩分4.1g | 428kcal 脂質28.2g 蛋白質14.1g 塩分2.9g | 533kcal 脂質28.5g 蛋白質11.8g 塩分3.7g | 434kcal 脂質25.8g 蛋白質13.0g 塩分2.4g | 511kcal 脂質32.9g 蛋白質20.5g 塩分3.9g | 358kcal 脂質12.9g 蛋白質16.2g 塩分4.1g |

| 14(月) | 15(火) | 16(水) | 17(木) | 18(金) | 19(土) |
|---|---|---|---|---|---|
| カレー味肉じゃが<br>蓮根肉詰めフライ<br>春雨オーロラサラダ | 豚肉の生姜焼き<br>白身魚フライ<br>切干大根の五目煮 | ガーリックペッパーチキン<br>国産牛すじ入りコロッケ<br>塩味ビーフン | クリームシチュー<br>極厚ハムカツ<br>スパゲティーナポリタン | 豚肉のプルコギ<br>大判肉包揚げ<br>春雨とパプリカの中華ソテー | 二層チーズのメンチカツ<br>ミートオムレツ<br>ソース味スパゲティー |
| 488kcal 脂質22.5g 蛋白質12.9g 塩分5.0g | 389kcal 脂質18.3g 蛋白質20.7g 塩分3.5g | 384kcal 脂質19.7g 蛋白質10.1g 塩分2.5g | 485kcal 脂質23.0g 蛋白質14.6g 塩分4.1g | 336kcal 脂質13.3g 蛋白質18.6g 塩分3.9g | 512kcal 脂質32.3g 蛋白質15.4g 塩分3.0g |

| 21(月) | 22(火) | 23(水) | 24(木) | 25(金) | 26(土) |
|---|---|---|---|---|---|
| チキンカツ<br>目玉焼きフライ<br>春雨タイ風炒め | ビーフカレー<br>メンチカツ<br>野菜炒め | 唐揚げ甘辛ネギソース<br>醤油味焼うどん<br>割干大根と油揚げ煮 | ハンバーグBBQソース<br>オーシャンスティックフライ<br>春雨青じそドレッシングサラダ | ジャンボエビフライ<br>肉入りコロッケ<br>スパゲティーボロネーゼ | ポークチャップ<br>ベコーン粒マスタードフライ<br>マカロニサラダ |
| 503kcal 脂質27.4g 蛋白質18.0g 塩分3.1g | 484kcal 脂質32.1g 蛋白質14.5g 塩分2.9g | 538kcal 脂質33.4g蛋白質17.6g 塩分5.0g | 444kcal 脂質21.6g 蛋白質13.5g 塩分4.2g | 389kcal 脂質20.1g 蛋白質9.0g 塩分3.2g | 387kcal 脂質22.7g 蛋白質14.9g 塩分3.1g |

| 28(月) |
|---|
| カニベシャメルコロッケ<br>鶏ささみ大葉チーズフライ<br>切干大根の変わりきんぴら |
| 555kcal 脂質35.7g 蛋白質12.4g 塩分3.1g |

(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。

本年度中ご愛顧いただきありがとうございます
12月29日(火)から1月4日(月)まで
お正月休みとさせていただきます



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

