

おべんとうの 花咲 創業66年

12月

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	**1(火)** 極厚ハムカツ 中華塩焼きそば 557kcal 脂質21.1g 蛋白質15.1g 塩分2.9g	**2(水)** ラタトゥイユ 白身魚香草フライ 445kcal 脂質16.3g 蛋白質14.1g 塩分2.1g	**3(木)** ヤンニョムチキン 春雨さっぱり炒め 511kcal 脂質23.0g 蛋白質11.6g 塩分1.1g	**4(金)** 豆腐ハンバーグ甘辛ごぼうソース スパゲティーカレーナポリタン 377kcal 脂質4.7g 蛋白質14.0g 塩分2.6g
7(月) サバ竜田南蛮がけ マカロニサラダ 535kcal 脂質22.6g 蛋白質16.4g 塩分1.5g	**8(火)** ピリ辛ルーローハン ビーフンオイスター炒め 444kcal 脂質15.0g 蛋白質10.9g 塩分1.9g	**9(水)** ねぎ塩チキン たらこスパゲティー 387kcal 脂質8.9g 蛋白質13.1g 塩分1.9g	**10(木)** ミートボールきのこバターソース シンガポール焼きそば 488kcal 脂質18.6g 蛋白質11.7g 塩分1.9g	**11(金)** バターチキンカレー MIXV入りスクランブルエッグ 486kcal 脂質19.1g 蛋白質16.0g 塩分2.1g
14(月) かにクリーミーコロッケ 春雨オーロラサラダ 512kcal 脂質19.2g 蛋白質10.9g 塩分1.9g	**15(火)** 牛すき煮 切干大根の五目煮 406kcal 脂質8.5g 蛋白質12.1g 塩分2.6g	**16(水)** ハンバーグオニオンデミソース 塩味ビーフン 450kcal 脂質12.9g 蛋白質13.3g 塩分1.5g	**17(木)** 豚肉と玉ねぎの焼肉 スパゲティーナポリタン 404kcal 脂質9.2g 蛋白質15.3g 塩分1.2g	**18(金)** 鮭魚沼コシヒカリ味噌焼き 春雨とパプリカの中華ソテー 394kcal 脂質9.8g 蛋白質15.7g 塩分1.4g
21(月) アジフライトマトソース 春雨タイ風炒め 508kcal 脂質17.6g 蛋白質14.6g 塩分1.5g	**22(火)** ロースかつ大根おろしポン酢 野菜炒め 472kcal 脂質16.8g 蛋白質15.7g 塩分1.2g	**23(水)** 豚肉じゃが 醤油味焼うどん 388kcal 脂質7.4g 蛋白質11.7g 塩分2.7g	**24(木)** えびかつ 春雨青じそドレッシングサラダ 456kcal 脂質12.1g 蛋白質12.6g 塩分2.3g	**25(金)** コーンクリームシチュー チキンロールフライ 444kcal 脂質11.6g 蛋白質12.5g 塩分1.7g
28(月) トマト包みメンチカツ 切干大根の変わりきんぴら 550kcal 脂質24.8g 蛋白質13.9g 塩分2.0g		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。		