



良い米 良い水 花咲のごはん

# おべんとうの花咲

前野町店 0120-87-6207 所沢店 0800-900-3979  
 落合店 0120-36-1799 久米川店 0120-87-3962  
 早稲田店 0120-87-3995

土曜日のお弁当は、全品完全予約制です。また、月曜日のメニュー注文分は、金曜日の14時までにお願ひします。(あじさい・ききょうを除く)

6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
<b>お休みです</b> 	<b>ハンバーグ</b> 煮込み玉ねぎソース 春雨パプリカサラダ きんぴらごぼう 490kcal 脂質26.2g 蛋白質15.5g 塩分4.1g	<b>豚バラ肉の生姜焼</b> マカロニサラダ ラー油キクラゲ 503kcal 脂質36.0g 蛋白質15.7g 塩分2.7g	<b>揚白身魚のチリソース</b> <b>根菜鶏つくね</b> ふきのきんぴら 316kcal 脂質13.9g 蛋白質15.5g 塩分3.7g	<b>日南鶏チキンカツ</b> スパゲティーカレーナポリタン 若布と胡瓜の酢の物 528kcal 脂質19.9g 蛋白質16.5g 塩分4.4g	<b>焼そばの味噌だれ&amp;ハムカツ</b> 春雨の中華炒め ポテトサラダ 529kcal 脂質25.9g 蛋白質23.1g 塩分3.7g
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
<b>豚しゃぶ大根おろしポン酢</b> チャプチェ ふきの煮付 282kcal 脂質12.8g 蛋白質17.4g 塩分3.7g	<b>えび天ぷら&amp;穴子天ぷら</b> スパゲティーナポリタン 切干大根の洋風サラダ 454kcal 脂質24.3g 蛋白質14.7g 塩分1.8g	<b>若鶏の胡麻照焼</b> カニコロッケ 割干大根とつきこんの煮物 410kcal 脂質22.3g 蛋白質17.1g 塩分3.8g	<b>牛肉のスタミナ焼</b> ペンネアラビアータ ひじきの梅肉和え 469kcal 脂質19.1g 蛋白質18.3g 塩分2.8g	<b>豆腐野菜ハンバーグの照焼</b> 白身チーズ青のりフライ 春雨の甘酢炒め 523kcal 脂質27.9g 蛋白質13.6g 塩分3.6g	<b>豚ロースの七味焼</b> カニコリーミーコロッケ 冷やっこ 443kcal 脂質25.3g 蛋白質12.5g 塩分3.3g
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
<b>ハンバーグ赤ワインソース</b> 大根のけんちん煮 中華春雨サラダ 466kcal 脂質25.7g 蛋白質14.3g 塩分4.3g	<b>ポークカレー&amp;とんかつ</b> 生野菜サラダ ひじきの煮付 428kcal 脂質25.9g 蛋白質14.3g 塩分4.7g	<b>自家製鶏肉の竜田揚</b> マカロニサラダ ごぼうの洋風きんぴら 652kcal 脂質42.0g 蛋白質21.1g 塩分3.5g	<b>麻婆茄子</b> 海老野菜かき揚げ メキシカンスパゲティー 476kcal 脂質29.2g 蛋白質15.2g 塩分3.3g	<b>ビーフメンチカツ</b> 春雨のカレー炒め 切干大根のなます 494kcal 脂質25.6g 蛋白質12.8g 塩分3.8g	<b>豚すき煮</b> オーシャンスティックフライ 蓮根きんぴら 338kcal 脂質11.6g 蛋白質15.5g 塩分4.5g
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
<b>二層のブラックカレーコロッケ</b> 茄子とニンニク芽のオイスター炒め トマトソーススパゲティー 589kcal 脂質34.4g 蛋白質13.1g 塩分3.8g	<b>豚バラ肉の四川焼</b> あじフライ けんちん煮 530kcal 脂質33.0g 蛋白質17.1g 塩分4.2g	<b>ハンバーグ</b> テミマスタードソース ポテトのケチャップソーテー にぎやかひじき煮 509kcal 脂質31.4g 蛋白質15.7g 塩分3.6g	<b>カレー味豚丼</b> マカロニグラタン シルバーサラダ 563kcal 脂質28.3g 蛋白質10.1g 塩分3.9g	<b>鶏肉の味噌照焼</b> 茄子入りナポリタン 切干大根の煮付 400kcal 脂質17.2g 蛋白質23.3g 塩分2.9g	

あじさい弁当の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、電子レンジで温められます。

ご注文は午前9時30分までにお願ひします。栄養価は副食の数値です。並盛ライス約430kcal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変動致します。又、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。