





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

Aランチ

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。(A・Bを除く)

	<p>Aランチ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。</p>	<p>ご注文は午前9時30分までをお願いします。栄養価は副食の数値です。並盛ライスは約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。</p>				<p>1(土) 海老乗せ野菜かき揚げ いか天ぷら 照焼ミートボール ごぼうとこんにやくのピリ辛煮 431kcal 脂質22.4g 蛋白質13.4g 塩分3.6g</p>
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
<p>酢豚&焼つくね 春雨のフレンチサラダ 昆布煮 524kcal 脂質29.1g 蛋白質10.0g 塩分3.5g</p>	<p>鶏すき煮 大判肉包み揚げ スパゲティーナポリタン 520kcal 脂質18.6g 蛋白質24.3g 塩分5.2g</p>	<p>とんかつ さんまのカレー醤油焼 にぎやかひじき煮 494kcal 脂質31.2g 蛋白質15.4g 塩分4.1g</p>	<p>茄子と豚肉のオイスター炒め 春巻 こんにやくと竹輪の胡麻味噌だれ 457kcal 脂質27.3g 蛋白質11.8g 塩分4.8g</p>	<p>カニクリームコロッケ 春雨の甘酢炒め 蓮根ワサビマヨ 535kcal 脂質28.8g 蛋白質7.1g 塩分3.1g</p>	<p>さばの七味焼 豚すき煮 トッポギペンネ 385kcal 脂質11.9g 蛋白質24.7g 塩分4.5g</p>	
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	
<p>鶏の竜田揚野菜おろしソース マカロニサラダ 切干大根の変わりきんぴら 736kcal 脂質53.6g 蛋白質18.0g 塩分4.9g</p>	<p>回鍋肉 ハムチーズフライ 中華春雨サラダ 422kcal 脂質22.9g 蛋白質12.1g 塩分3.4g</p>	<p>まぐろカツ けんちん煮 メキシカンチリミートボール 445kcal 脂質21.2g 蛋白質18.0g 塩分5.1g</p>	<p>豚ロースの照焼 切干大根の五目煮 春雨の彩りサラダ 368kcal 脂質18.0g 蛋白質14.8g 塩分4.0g</p>	<p>のい塩鶏唐揚 ペンネアラビアータ ひじきの梅肉和え 591kcal 脂質37.0g 蛋白質19.5g 塩分4.1g</p>	<p>牛肉のしぐれ煮 キャベツとキクラゲのかき揚げ 茄子の生姜醤油 526kcal 脂質37.4g 蛋白質10.7g 塩分3.6g</p>	
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	
<p>ハンバーグ赤ワインソース アジの梅肉フライ 麻婆春雨 580kcal 脂質30.8g 蛋白質19.2g 塩分3.0g</p>	<p>カレー&とんかつ 生野菜サラダ スパゲティー焼きそば味 426kcal 脂質22.0g 蛋白質14.5g 塩分3.7g</p>	<p>ガパオ風鶏バジル焼 棒餃子 大根のけんちん煮 310kcal 脂質12.1g 蛋白質17.4g 塩分3.3g</p>	<p>厚切りハムカツ 肉団子の甘酢あん マカロニサラダ 566kcal 脂質33.0g 蛋白質14.7g 塩分5.0g</p>	<p>白身魚の胡麻竜田揚タルタルソース 豚肉ときゃべつの味噌炒め 割干大根のきんぴら 444kcal 脂質29.2g 蛋白質14.4g 塩分3.7g</p>	<p>豚バラの煮込み玉葱ソース コーンたっぷりフライ チャプチェ 478kcal 脂質28.0g 蛋白質13.3g 塩分4.9g</p>	
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
<p>牛すき煮 春巻 茄子の味噌だれ 373kcal 脂質18.0g 蛋白質13.6g 塩分4.5g</p>	<p>若鶏の胡麻照焼 スパゲティーカレーナポリタン わかめと胡瓜の酢物 472kcal 脂質21.6g 蛋白質20.5g 塩分3.7g</p>	<p>豚しゃぶ大根おろしポン酢 カニ足棒天ぷら 春雨のさっぱり炒め 318kcal 脂質13.2g 蛋白質17.1g 塩分3.9g</p>	<p>二層のブラックカレーコロッケ 鶏チリ ポテトサラダ 462kcal 脂質24.1g 蛋白質15.5g 塩分3.6g</p>	<p>豚肉の生姜焼 マグロ野菜カツ にぎやかひじき煮 554kcal 脂質37.6g 蛋白質17.0g 塩分3.7g</p>	<p>ビーフメンチカツ ふきと竹輪と蓮根の炊合せ シルバーサラダ 521kcal 脂質30.7g 蛋白質9.0g 塩分2.6g</p>	