




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

## B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時までにお申し込みします。(A・Bを除く)

	<b>《お願い》</b> お弁当を電子レンジで温める際、高温で長時間温めると容器が変形したり、フィルムがはがれる事があります。500Wで1分をお守りいただくようお願い致します。又、お弁当箱の蓋に落書きをしたり、テープを貼らないよう、ご協力をお願い致します。					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">         オードブルやおかずのみの盛り合せ、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。       </div>	1(土)
							<b>八宝菜</b> ミートコロケ ごぼうとこんにやくのピリ辛 <small>413kcal 脂質21.7g 蛋白質7.9g 塩分5.3g</small>
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)		
<b>ささみフライ</b> マカロニグラタン 春雨のフレンチサラダ <small>423kcal 脂質22.7g 蛋白質10.1g 塩分2.6g</small>	<b>イカフライ</b> 豆腐野菜ハンバーグ スパゲティーナポリタン <small>511kcal 脂質28.9g 蛋白質14.3g 塩分2.6g</small>	<b>鶏肉のマヨポン酢炒め</b> もっちりポテト揚 チャプチェ <small>484kcal 脂質24.6g 蛋白質15.6g 塩分3.4g</small>	<b>四川風麻辣コロケ</b> エビフライ こんにやくと竹輪の胡麻味噌だれ <small>446kcal 脂質24.0g 蛋白質9.8g 塩分5.0g</small>	<b>豚肉の生姜焼</b> 春雨の甘酢炒め 蓮根ワサビマヨ <small>568kcal 脂質34.1g 蛋白質13.3g 塩分2.1g</small>	<b>豚ロース串カツ</b> トポギペンネ わかめと胡瓜の酢の物 <small>362kcal 脂質17.6g 蛋白質10.8g 塩分2.7g</small>		
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)		
<b>フラウンシチューハンバーグ</b> 貝柱のフライ(あおさ風味) マカロニサラダ <small>508kcal 脂質31.0g 蛋白質15.5g 塩分3.9g</small>	<b>タンダリーチキン</b> ふきの煮付 中華春雨サラダ <small>392kcal 脂質18.4g 蛋白質21.2g 塩分2.2g</small>	<b>イカの紅生姜天ぷら&amp;蓮根天ぷら</b> メキシカンチリミートボール 生野菜サラダ <small>392kcal 脂質21.8g 蛋白質17.0g 塩分3.8g</small>	<b>ビーフメンチカツ</b> 切干大根の五目煮 春雨の彩りサラダ <small>544kcal 脂質31.6g 蛋白質11.1g 塩分3.4g</small>	<b>豆腐野菜ハンバーグ</b> ペンネアラビアータ ひじきの梅肉和え <small>482kcal 脂質28.7g 蛋白質12.9g 塩分3.8g</small>	<b>北海道チーズコロケ</b> さんまの塩焼 茄子の生姜醤油 <small>480kcal 脂質33.5g 蛋白質12.8g 塩分3.9g</small>		
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)		
<b>油淋鶏</b> 春巻 麻婆春雨 <small>531kcal 脂質32.0g 蛋白質11.0g 塩分2.4g</small>	<b>豚丼</b> 牛肉コロケ スパゲティー焼きそば味 <small>383kcal 脂質15.5g 蛋白質14.7g 塩分3.0g</small>	<b>アジフライ</b> 酢豚 棒餃子 <small>530kcal 脂質27.1g 蛋白質15.4g 塩分3.8g</small>	<b>豚しゃぶゆずドレッシング</b> エビ三角春巻 マカロニサラダ <small>354kcal 脂質19.5g 蛋白質16.4g 塩分3.2g</small>	<b>とんかつ</b> ポテトサラダ 割干大根のきんぴら <small>467kcal 脂質28.4g 蛋白質10.1g 塩分3.3g</small>	<b>さばの塩焼</b> サクサク海老はんぺん チャプチェ <small>408kcal 脂質22.1g 蛋白質17.3g 塩分4.3g</small>		
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)		
<b>白身魚フライ</b> 根菜入り鶏つくねハンバーグ 茄子の味噌だれ <small>363kcal 脂質19.5g 蛋白質14.9g 塩分3.2g</small>	<b>ごぼうチンジャオロース</b> 豚ロース串カツ スパゲティーカレーナポリタン <small>400kcal 脂質17.0g 蛋白質17.1g 塩分3.1g</small>	<b>日南鶏のチキンカツ</b> 春雨のさっぱり炒め 生野菜サラダ <small>346kcal 脂質15.2g 蛋白質12.6g 塩分3.6g</small>	<b>ハンバーグ</b> 自家製マトソース イカフライ ポテトサラダ <small>448kcal 脂質23.9g 蛋白質17.8g 塩分2.7g</small>	<b>白身魚の天ぷら</b> 海老乗せ野菜かき揚げ にぎやかひじき煮 <small>395kcal 脂質22.0g 蛋白質10.8g 塩分2.2g</small>	<b>京醬肉絲</b> ふきと竹輪と蓮根の炊合せ シルバーサラダ <small>422kcal 脂質24.3g 蛋白質11.1g 塩分3.4g</small>		