



良い米 良い水 花咲のごはん

おべんとうの花咲

あじさい

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)

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
フ라운シチューミートボール ホタテクリーミーコロッケ 春雨サラダ 582kcal 脂質31.8g 蛋白質15.8g 塩分3.7g	さばの胡麻焼き いか天ぷら 茄子入りナポリタン 394kcal 脂質20.3g 蛋白質21.0g 塩分3.0g	豚バラ肉の生姜焼 うずら卵串フライ みそ田楽 502kcal 脂質34.4g 蛋白質14.1g 塩分2.9g	チキンFILE竜田 わさびタルタルソース トマトペンネグラタン 塩ビーフン炒め 417kcal 脂質24.8g 蛋白質10.4g 塩分2.7g	ハンバーグ メキシカンチリソース 春雨さっぱり炒め 蓮根胡麻サラダ 505kcal 脂質28.3g 蛋白質22.4g 塩分3.6g	チンジャオロース 大判肉包み揚 若布と胡瓜の酢の物 340kcal 脂質14.5g 蛋白質16.5g 塩分3.2g
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
フルコギ マカロニサラダ 小松菜の辛子和え 480kcal 脂質26.7g 蛋白質11.7g 塩分3.6g	ビーフカレー イカカツ 春雨炒め 434kcal 脂質16.7g 蛋白質11.9g 塩分3.4g	チキンカツ スパゲティーミートソース けんちん煮 381kcal 脂質13.0g 蛋白質15.8g 塩分3.6g	豚すきやき かき揚 ソース味のスパゲティー 542kcal 脂質26.9g 蛋白質17.2g 塩分4.1g	あんこうの天ぷら 甘辛ごぼうソース 蓮根つくね 生野菜サラダ 396kcal 脂質27.2g 蛋白質7.8g 塩分2.4g	タンダーチキン ビーフンカレーソーテー 根菜の旨煮 310kcal 脂質12.3g 蛋白質21.3g 塩分4.0g
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
カニクリームコロッケ つくね大葉ハンバーグ れんこんきんぴら 572kcal 脂質38.9g 蛋白質12.1g 塩分4.2g	鱈の竜田揚げ トップギペンネ 大根と豚肉のべっこう煮 413kcal 脂質18.0g 蛋白質17.0g 塩分2.9g	ハンバーグ 煮込み玉ねぎソース にぎやかひじき煮 ポテトサラダ 343kcal 脂質14.6g 蛋白質13.6g 塩分4.2g	ぶいぶい海老カツ&ハムカツ チャプチェ 絹ごし豆腐 436kcal 脂質21.9g 蛋白質14.5g 塩分3.2g	牛肉のスタミナ焼 カレーポテト春巻 切干大根の五目煮 453kcal 脂質23.5g 蛋白質11.1g 塩分4.1g	北海道もっちりチーズコロッケ ペンネのミートソース 大根のけんちん煮 546kcal 脂質23.3g 蛋白質12.2g 塩分4.0g
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
若鶏の天ぷら 韓国風味噌スパゲティー 割干大根のきんぴら 654kcal 脂質44.9g 蛋白質22.4g 塩分2.9g	豚しゃぶ 大根おろしポン酢 三角春巻 中華春雨サラダ 307kcal 脂質14.4g 蛋白質15.4g 塩分4.2g	回鍋肉 マグロ野菜カツ ふきと蓮根の炊き合せ 421kcal 脂質22.3g 蛋白質12.3g 塩分4.1g	根菜入り鶏つくねハンバーグ さばの塩焼 トマトソーススパゲティー 309kcal 脂質10.8g 蛋白質19.6g 塩分3.4g	豚ロースの照焼 塩チャプチェ 茄子みそ田楽 399kcal 脂質23.2g 蛋白質14.8g 塩分3.2g	日南鶏のチキンカツ ひじきの煮付 ポテトサラダ 461kcal 脂質22.2g 蛋白質17.1g 塩分3.8g
4月28日から5月6日までお休みさせていただきます		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。		