

4月

ききょう

良い米 良い水 花咲のごはん

おべんとうの花咲

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)
鶏の焼き鳥風 中華春巻 春雨サラダ <small>407kcal 脂質18.0g 蛋白質26.3g 塩分3.5g</small>	ビーフメンチカツ 茄子入りナポリタン 玉子豆腐 <small>467kcal 脂質27.6g 蛋白質11.4g 塩分2.4g</small>	白身魚の竜田揚 ポークカレー みそ田楽 <small>421kcal 脂質22.8g 蛋白質15.0g 塩分3.7g</small>	麻婆茄子 つくね小判の甘辛あん 塩ビーフン炒め <small>528kcal 脂質31.1g 蛋白質12.2g 塩分3.0g</small>	厚切りハムカツ 豚肉と玉葱の生姜焼き 蓮根胡麻サラダ <small>497kcal 脂質31.9g 蛋白質12.3g 塩分4.6g</small>	肉じゃが シンガポール焼きそば 若布と胡瓜の酢の物 <small>449kcal 脂質20.6g 蛋白質10.4g 塩分2.5g</small>
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
とんかつ マカロニサラダ 小松菜の辛子和え <small>474kcal 脂質31.4g 蛋白質11.1g 塩分3.0g</small>	酢豚 三角春巻 生野菜サラダ <small>464kcal 脂質21.2g 蛋白質8.5g 塩分2.8g</small>	焼さばの味噌だれ 紅生姜豚天 けんちん煮 <small>513kcal 脂質28.6g 蛋白質17.9g 塩分4.4g</small>	デミマスタードハンバーグ うずら卵串フライ ソース味のスパゲティ <small>439kcal 脂質22.2g 蛋白質19.4g 塩分2.1g</small>	豚しゃぶポン酢 マカロニサラダ ひじきの煮付 <small>463kcal 脂質25.2g 蛋白質18.0g 塩分3.6g</small>	ハムDEサンドフライ ビーフンカレーソーテー 根菜の旨煮 <small>411kcal 脂質22.9g 蛋白質8.5g 塩分4.0g</small>
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
コチジャン回鍋肉 ピザポテト春巻 れんこんきんぴら <small>549kcal 脂質36.4g 蛋白質9.0g 塩分4.1g</small>	揚鶏のチリソース トッポギペンネ 大根と豚肉のべっこう煮 <small>434kcal 脂質21.0g 蛋白質18.5g 塩分2.2g</small>	いか天ぷら 海老乗せ野菜かき揚げ ポテトサラダ にぎやかひじき煮 <small>395kcal 脂質22.1g 蛋白質9.6g 塩分2.7g</small>	豚バラ焼肉 海苔塩風味白身フライ チャプチェ <small>438kcal 脂質28.0g 蛋白質13.7g 塩分1.9g</small>	鶏竜田揚げ 八宝菜 切干大根の五目煮 <small>642kcal 脂質45.1g 蛋白質18.3g 塩分3.8g</small>	豆腐野菜ハンバーグ ペンネのミートソース 大根のけんちん煮 <small>381kcal 脂質18.7g 蛋白質13.5g 塩分3.6g</small>
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
豚ロース串カツ ポテトサラダ 割干大根のきんぴら <small>517kcal 脂質27.0g 蛋白質11.2g 塩分2.9g</small>	インディアンカレーフライ マカロニグラタン 中華春雨サラダ <small>293kcal 脂質15.7g 蛋白質4.5g 塩分2.9g</small>	ハンバーグ 香味味噌ソース 生野菜サラダ ふきと蓮根の炊き合せ <small>420kcal 脂質22.6g 蛋白質12.6g 塩分3.1g</small>	醤油味若鶏唐揚 (タルタルソース付き) トマトソーススパゲティ ごぼうとこんにゃくのピリ辛煮 <small>547kcal 脂質35.8g 蛋白質16.0g 塩分3.7g</small>	牛すき煮 塩チャプチェ 茄子みそ田楽 <small>504kcal 脂質31.5g 蛋白質11.5g 塩分4.7g</small>	ポークカレー うずらウィンナー串カツ ひじきの煮付 <small>395kcal 脂質17.7g 蛋白質12.6g 塩分3.7g</small>
4月28日から5月6日までお休みさせていただきます				《お願い》 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。	