





おべんとろうの花咲

Aランチ

土曜日のお弁当は、全品予約制です。また、A・Bランチ以外の月曜日のメニュー注文分は、金曜日の14時までにお問い合わせください。
ご注文を頂いて、当日配送車の出発する前までにご連絡のない変更はお受けできません。ご注文数でのご請求となりますのでご了承ください。

 <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多少変動致します。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。 ※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 ※ご注文は、お弁当5食以上で配達いたします</p>	 <p>ホームページリニューアルしました https://hanasaki8739.com/</p>	<p>1(木)</p> <p>とろけるカニクリームコロッケ シンガポール焼きそば けんちん煮</p> <p>456kcal 脂質26.0g 蛋白質11.8g 塩分2.6g</p>	<p>2(金)</p> <p>回鍋肉 春巻&餃子 きんぴらごぼう</p> <p>555kcal 脂質35.0g 蛋白質13.3g 塩分5.0g</p>	<p>3(土)</p> <p>揚あじの南蛮あん 豚ロース串フライ 塩チャプチェ</p> <p>451kcal 脂質24.4g 蛋白質15.7g 塩分4.2g</p>
<p>5(月)</p> <p>タンドリチキン 根菜のうま煮 ペネトマトソース</p> <p>344kcal 脂質9.1g 蛋白質29.8g 塩分3.9g</p>	<p>6(火)</p> <p>牛すき煮 キクラゲとハムの炒り卵 中華春雨サラダ</p> <p>470kcal 脂質19.3g 蛋白質18.2g 塩分4.9g</p>	<p>7(水)</p> <p>四川麻婆豆腐 白身魚フライ 干しえび焼きビーフン</p> <p>490kcal 脂質28.2g 蛋白質19.0g 塩分5.0g</p>	<p>8(木)</p> <p>とんかつ 芙蓉焼ケチャップかけ ポテトサラダ</p> <p>472kcal 脂質30.5g 蛋白質12.8g 塩分3.4g</p>	<p>9(金)</p> <p>フルコギ 揚つくね小判 マカロニとコーンのクリーム煮</p> <p>544kcal 脂質35.1g 蛋白質14.9g 塩分3.7g</p>
<p>12(月)</p> <p>彩りチンジャオロース アジフライ シンガポール焼きそば</p> <p>474kcal 脂質24.3g 蛋白質19.0g 塩分3.0g</p>	<p>13(火)</p> <p>こってり肉じゃが さばの白醤油漬焼 中華野菜のスクランブルエッグ</p> <p>493kcal 脂質28.1g 蛋白質24.1g 塩分4.5g</p>	<p>14(水)</p> <p>鶏肉の生姜焼き スパゲティーカレーナポリタン 割干大根とつきこんの煮物</p> <p>443kcal 脂質24.0g 蛋白質19.4g 塩分4.1g</p>	<p>15(木)</p> <p>海老グラタンコロッケ 卵入りチャプチェ 筍の土佐煮</p> <p>409kcal 脂質23.3g 蛋白質10.7g 塩分3.2g</p>	<p>16(金)</p> <p>ハンバーグ&エビフライ 野菜のペッパーソテー にぎやか昆布煮</p> <p>480kcal 脂質25.2g 蛋白質15.7g 塩分3.8g</p>
<p>19(月)</p> <p>牛肉のスタミナ焼 きたあかりコロッケ ごぼうサラダ</p> <p>438kcal 脂質24.3g 蛋白質12.6g 塩分3.9g</p>	<p>20(火)</p> <p>揚鶏のビビンバソース スパゲティーナポリタン 蓮根きんぴら</p> <p>546kcal 脂質35.3g 蛋白質22.3g 塩分2.8g</p>	<p>21(水)</p> <p>肉極だつメンチカツ にぎやかひじき煮 もやしナムル</p> <p>599kcal 脂質33.7g 蛋白質16.4g 塩分3.2g</p>	<p>22(木)</p> <p>牛肉の赤ワイン煮 チーズフォンデュコロッケ トッポギペンネ</p> <p>425kcal 脂質23.4g 蛋白質11.7g 塩分3.4g</p>	<p>23(金)</p> <p>豚バラ焼肉 大根のべっこう煮 春雨さっぱり炒め</p> <p>441kcal 脂質29.6g 蛋白質13.5g 塩分3.8g</p>
<p>26(月)</p> <p>麻婆茄子 豆腐のふわふわ葱生姜揚甘辛あん 中華春雨サラダ</p> <p>537kcal 脂質28.7g 蛋白質12.9g 塩分4.0g</p>	<p>27(火)</p> <p>いかと白身魚の天ぷら ふきの煮付け ソース味スパゲティー</p> <p>314kcal 脂質14.6g 蛋白質18.4g 塩分4.3g</p>	<p>28(水)</p> <p>肉豆腐 春巻&シャキシャキ肉団子 マカロニサラダ</p> <p>582kcal 脂質30.9g 蛋白質19.6g 塩分5.4g</p>	<p>29(木)</p> <p>ハンバーグデミソース トマトペンネグラタン 大根のそばろ煮</p> <p>438kcal 脂質20.5g 蛋白質15.2g 塩分4.0g</p>	<p>30(金)</p> <p>フライドチキンタルタルソース 豚肉と卵の中華炒め スパゲティーオーロラサラダ</p> <p>649kcal 脂質43.8g 蛋白質24.1g 塩分4.2g</p>
<p>10(土)</p> <p>えびといかの天ぷら 筍の和風煮 たらこスパゲティー</p> <p>377kcal 脂質18.2g 蛋白質15.9g 塩分4.6g</p>	<p>17(土)</p> <p>キーマカレー さんまの唐揚 ペネトマトソース</p> <p>530kcal 脂質32.7g 蛋白質17.6g 塩分5.3g</p>	<p>24(土)</p> <p>サーモンフライ ポトフ ひじきの煮付</p> <p>418kcal 脂質16.5g 蛋白質18.4g 塩分5.4g</p>	<p>31(土)</p> <p>カレー味肉じゃが 根菜鶏つくねハンバーグ 塩焼きそば</p> <p>308kcal 脂質6.3g 蛋白質15.5g 塩分4.9g</p>	