

ヘルシーランチ 10月

おべんとうの花咲

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
|  <p>※写真は一例です</p> |  <p>ホームページリニューアルしました https://hanasaki8739.com/</p> |  <p>ご注文は前営業日の14時迄にお願いします。ただし月曜日のご注文は金曜日の14時迄とさせていただきます。ヘルシーランチは1食当たり約550kcal前後を目安に献立を作成しています。栄養価はライス込みの数値です。健康に必要な栄養素を取り入れながらヘルシーメニューをお作りしています。献立内容の変更等により記載された数値は多少変動致します。ご了承下さい。</p> | <p>1(木)</p> <p>真アジフライ シンガポール焼きそば</p> <p>564kcal 脂質14.8g 蛋白質16.6g 塩分2.4g</p> | <p>2(金)</p> <p>豚ロースの照焼 きんぴらごぼう</p> <p>517kcal 脂質13.3g 蛋白質15.7g 塩分3.6g</p> |
| <p>5(月)</p> <p>さばの七味焼 ペネトマトソース</p> <p>560kcal 脂質15.0g 蛋白質22.6g 塩分4.2g</p> | <p>6(火)</p> <p>豚肉と玉葱の生姜焼 中華春雨サラダ</p> <p>564kcal 脂質12.2g 蛋白質21.4g 塩分3.6g</p> | <p>7(水)</p> <p>イカと蓮根の天ぷら 干しエビ焼きビーフン</p> <p>515kcal 脂質13.7g 蛋白質15.1g 塩分3.3g</p> | <p>8(木)</p> <p>ビーフシチュー 生野菜サラダ</p> <p>512kcal 脂質10.8g 蛋白質16.5g 塩分3.7g</p> | <p>9(金)</p> <p>ハンバーグメキシカンチリソース マカロニとコーンのクリーム煮</p> <p>551kcal 脂質13.2g 蛋白質16.7g 塩分1.9g</p> |
| <p>12(月)</p> <p>鶏すき煮 シンガポール焼きそば</p> <p>570kcal 脂質12.5g 蛋白質18.7g 塩分4.1g</p> | <p>13(火)</p> <p>酢豚 冷やっこ</p> <p>525kcal 脂質11.5g 蛋白質20.4g 塩分2.9g</p> | <p>14(水)</p> <p>キャベツメンチカツ スパゲティーカレーナポリタン</p> <p>576kcal 脂質15.9g 蛋白質13.8g 塩分2.8g</p> | <p>15(木)</p> <p>鶏の味噌焼 卵入りチャプチェ</p> <p>480kcal 脂質10.8g 蛋白質16.5g 塩分2.3g</p> | <p>16(金)</p> <p>鮭の西京焼き にぎやか昆布煮</p> <p>495kcal 脂質10.4g 蛋白質18.4g 塩分3.2g</p> |
| <p>19(月)</p> <p>八宝菜 マカロニグラタン</p> <p>572kcal 脂質18.2g 蛋白質12.7g 塩分3.0g</p> | <p>20(火)</p> <p>エビフライ スパゲティーナポリタン</p> <p>567kcal 脂質16.9g 蛋白質14.9g 塩分1.9g</p> | <p>21(水)</p> <p>のい塩鶏唐揚 にぎやかひじき煮</p> <p>561kcal 脂質19.7g 蛋白質15.5g 塩分3.8g</p> | <p>22(木)</p> <p>つくね大葉ハンバーグ&ハッシュドポテト トッポギベンネ</p> <p>545kcal 脂質16.5g 蛋白質15.5g 塩分2.4g</p> | <p>23(金)</p> <p>アジフィーレ胡麻フライ 春雨のさっぱり炒め</p> <p>530kcal 脂質14.9g 蛋白質15.9g 塩分3.2g</p> |
| <p>26(月)</p> <p>チキンカレー 中華春雨サラダ</p> <p>532kcal 脂質6.5g 蛋白質16.4g 塩分3.4g</p> | <p>27(火)</p> <p>さばの明太漬焼き ソース味スパゲティー</p> <p>474kcal 脂質12.6g 蛋白質16.9g 塩分4.3g</p> | <p>28(水)</p> <p>照焼根菜入り鶏つくねバーグ マカロニサラダ</p> <p>552kcal 脂質16.5g 蛋白質16.6g 塩分4.2g</p> | <p>29(木)</p> <p>白身魚フライ 大根のそぼろ煮</p> <p>563kcal 脂質15.1g 蛋白質14.6g 塩分2.2g</p> | <p>30(金)</p> <p>チンジャオロース スパゲティーオーロラサラダ</p> <p>543kcal 脂質16.3g 蛋白質16.1g 塩分2.5g</p> |