

# おにぎり 10月

# おべんとうの花咲

 ※写真は一例です		注文は前営業日の14時迄をお願いします。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。栄養価はおにぎり1個込みの数値です。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、仕込の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。			1(木)	2(金)
		<b>ホタテクリームコロッケ</b> おかかのおにぎり 557kcal 脂質24.0g 蛋白質13.6g 塩分2.0g	<b>回鍋肉</b> 五穀青菜のおにぎり 476kcal 脂質20.4g 蛋白質10.8g 塩分3.1g			
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)		
<b>タンダーチキン</b> わかめと梅のおにぎり 371kcal 脂質7.8g 蛋白質18.8g 塩分2.0g	<b>牛すき煮</b> おかかのおにぎり 498kcal 脂質14.3g 蛋白質18.2g 塩分4.2g	<b>四川麻婆豆腐</b> 鮭のおにぎり 483kcal 脂質17.9g 蛋白質17.2g 塩分2.7g	<b>とんかつ</b> 五穀青菜のおにぎり 494kcal 脂質20.4g 蛋白質12.1g 塩分2.5g	<b>フルコギ</b> 塩こんぶのおにぎり 537kcal 脂質24.1g 蛋白質13.8g 塩分2.9g		
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)		
<b>彩りチンジャオロース</b> おかかのおにぎり 473kcal 脂質14.9g 蛋白質20.3g 塩分2.0g	<b>こってり肉じゃが</b> 醤油香るわかめのおにぎり 473kcal 脂質15.4g 蛋白質17.7g 塩分3.1g	<b>鶏肉の生姜焼き</b> 五穀青菜のおにぎり 469kcal 脂質16.8g 蛋白質15.4g 塩分2.6g	<b>二層のブラックカレーコロッケ</b> 塩こんぶのおにぎり 583kcal 脂質25.9g 蛋白質11.4g 塩分3.2g	<b>ハンバーグ</b> わかめと梅のおにぎり 445kcal 脂質14.7g 蛋白質15.1g 塩分3.7g		
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)		
<b>牛肉のスタミナ焼</b> 五穀青菜のおにぎり 484kcal 脂質15.7g 蛋白質13.6g 塩分2.8g	<b>揚鶏のビビンバソース</b> 塩こんぶのおにぎり 495kcal 脂質23.8g 蛋白質11.1g 塩分2.6g	<b>トマト包みメンチカツ</b> わかめと梅のおにぎり 547kcal 脂質23.7g 蛋白質14.5g 塩分3.5g	<b>牛肉の赤ワイン煮</b> 鮭のおにぎり 476kcal 脂質15.3g 蛋白質13.5g 塩分2.7g	<b>豚バラ焼肉</b> おかかのおにぎり 522kcal 脂質26.7g 蛋白質14.1g 塩分1.9g		
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)		
<b>麻婆茄子</b> 塩こんぶのおにぎり 546kcal 脂質21.6g 蛋白質12.5g 塩分2.6g	<b>白身魚の天ぷら</b> 五穀青菜のおにぎり 383kcal 脂質9.6g 蛋白質16.5g 塩分2.1g	<b>肉豆腐</b> おかかのおにぎり 563kcal 脂質18.7g 蛋白質21.6g 塩分4.7g	<b>ハンバーグデミソース</b> わかめと梅のおにぎり 512kcal 脂質17.9g 蛋白質16.6g 塩分3.3g	<b>フライドチキン</b> 鮭のおにぎり 585kcal 脂質28.1g 蛋白質18.1g 塩分2.8g		

<日替わり麺・丼・重・DX>

※ご注文は前営業日の月～金14時までをお願いします。月曜日分のメニューのご注文は、金曜日までをお願いします。(A・Bを除く)

10月から新しくなってます	NEW 日替わり麺	NEW 日替わり丼	NEW 日替わり重	NEW テラックス弁当
月	スパゲティーカルボナーラ	魯肉飯(ルーローハン)	花咲のり弁	ビーフハンバーグ(デミソース)
火	上海焼きそば	カレーライス	鶏そぼろ重	中華風肉野菜炒め&点心
水	スパゲティーミートソース	麻婆豆腐	牛すき焼重	チキン南蛮
木	あんかけ焼きそば	キーマカレー	親子重	北海道産ほっけフライ ジャンボエビフライ
金	ジャージャー麺	中華丼	天重	カツカレー