

11月

要予約

おべんとうの花咲

ホームページリニューアルしました

<https://hanasaki8739.com/>



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

ヘルシーランチ	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	豚肉と玉葱のごま味噌焼 ベーコンナポリタン 542kcal 脂質7.5g 蛋白質21.4g 塩分3.4g	 文化の日 干しエビ焼きビーフン 567kcal 脂質8.3g 蛋白質19.8g 塩分4.8g	鶏すき煮 干しエビ焼きビーフン 567kcal 脂質8.3g 蛋白質19.8g 塩分4.8g	豆腐ハンバーグ☆和風きのこあんかけ ごぼうサラダ 548kcal 脂質20.1g 蛋白質14.9g 塩分2.9g	油淋鶏 たらこスパゲティ 529kcal 脂質13.5g 蛋白質18.6g 塩分2.4g
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	アジフライ シルバーサラダ 548kcal 脂質14.4g 蛋白質14.2g 塩分2.9g	ガパオ風鶏バジル焼 生野菜サラダ 568kcal 脂質21.1g 蛋白質18.3g 塩分3.2g	豚ロースの照焼 ソース味スパゲティ 518kcal 脂質13.3g 蛋白質17.0g 塩分3.2g	大豆入り挽肉カレー 野菜のペッパーソテー 570kcal 脂質16.1g 蛋白質16.0g 塩分3.9g	鮭の西京焼き キクラゲとハムの炒り卵 507kcal 脂質12.8g 蛋白質23.2g 塩分3.3g
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
	四川麻婆豆腐 ペペロンチーノパスタ 557kcal 脂質15.5g 蛋白質19.3g 塩分3.1g	揚白身魚の甘辛ネギソース 春雨のさっぱり炒め 479kcal 脂質10.1g 蛋白質15.0g 塩分2.8g	タンドリチキン 高野豆腐の五目煮 479kcal 脂質10.5g 蛋白質20.9g 塩分2.0g	牛すき煮 卵入り塩焼きそば 560kcal 脂質11.4g 蛋白質16.6g 塩分3.8g	ハンバーグきのこデミソース 中華春雨サラダ 561kcal 脂質11.4g 蛋白質17.4g 塩分4.1g
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	 勤労感謝の日 571kcal 脂質16.6g 蛋白質14.3g 塩分3.1g	青のいカフライ 根菜の旨煮 571kcal 脂質16.6g 蛋白質14.3g 塩分3.1g	牛肉のスタミナ焼 たらこスパゲティ 516kcal 脂質12.8g 蛋白質17.4g 塩分3.5g	チキンロールフライ 塩チャプチェ 566kcal 脂質17.7g 蛋白質12.7g 塩分1.6g	こってり肉じゃが&ウインナーフライ 茄子入りナポリタン 543kcal 脂質12.2g 蛋白質16.7g 塩分3.0g
	30(月)	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。		 ※写真は一例です	 カップみそ汁・ペットボトル緑茶の販売をしております。 ¥100(税込)
	酢豚 大根のけんちん煮 561kcal 脂質15.2g 蛋白質12.9g 塩分3.4g				