



# おべんとうの花咲

## 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時までにお願いたします。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。

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
 7(月)	<b>いか天&amp;タコ生姜天</b> マスの塩焼 春雨のオイスターソテー <small>369kcal 脂質18.4g 蛋白質17.6g 塩分3.8g</small>	<b>チキン竜田南蛮たれ</b> うずら卵串フライ 茄子とピーマンのメキシカン炒め <small>586kcal 脂質40.0g 蛋白質11.9g 塩分3.7g</small>	<b>回鍋肉</b> 中華春巻 スパゲティーナポリタン <small>481kcal 脂質23.7g 蛋白質11.9g 塩分3.2g</small>	<b>日南鶏のチキンカツ</b> ポテトサラダ にぎやかひじき煮 <small>428kcal 脂質22.0g 蛋白質14.9g 塩分5.0g</small>	<b>豚キムチ</b> 彩り野菜よせ揚 塩チャプチェ <small>338kcal 脂質15.7g 蛋白質17.1g 塩分2.6g</small>
<b>豚ロースの照焼</b> ベイクドエッグパンプキン 切干大根の五目煮 <small>369kcal 脂質19.3g 蛋白質14.3g 塩分3.8g</small>	<b>ジャンボ海老フライ</b> アジ大葉梅肉フライ ソース味スパゲティー <small>380kcal 脂質18.1g 蛋白質16.4g 塩分2.6g</small>	<b>ハンバーグ</b> オニオンデミソース 青のリジャーマンポテト 生野菜サラダ <small>515kcal 脂質35.4g 蛋白質15.8g 塩分3.6g</small>	<b>まぐろカツ</b> 豆腐挽肉包み揚げ甘酢あん 春雨さっぱり炒め <small>532kcal 脂質34.5g 蛋白質13.5g 塩分3.2g</small>	<b>えび天ぷら&amp;海鮮かき揚げ</b> 大根と豚肉のべっこう煮 わかめと胡瓜の酢の物 <small>300kcal 脂質18.5g 蛋白質9.9g 塩分2.1g</small>	<b>牛肉のスタミナ焼</b> コロッケ マカロニとソーセージのカレーソテー <small>507kcal 脂質19.0g 蛋白質13.7g 塩分4.6g</small>
<b>かつ煮</b> お好み焼き ポテトサラダ <small>475kcal 脂質30.4g 蛋白質11.0g 塩分2.4g</small>	<b>豚しゃぶわさびソース</b> ミートコロッケ 茄子とピーマンのトルコ風 <small>534kcal 脂質31.7g 蛋白質17.0g 塩分2.7g</small>	<b>タンドリーチキン</b> パプリカスパゲティー キクラゲの甘辛煮 <small>263kcal 脂質8.9g 蛋白質25.4g 塩分2.1g</small>	<b>根菜つくねバーグ</b> 豚ロース串フライ メキシカンポテト <small>489kcal 脂質26.9g 蛋白質10.9g 塩分3.7g</small>	<b>鶏肉の和風天ぷら</b> プチ茶碗蒸し マカロニサラダ <small>488kcal 脂質34.5g 蛋白質18.2g 塩分2.8g</small>	<b>鮭の西京焼</b> キャベツメンチカツ ふきと竹輪の炊き合わせ <small>324kcal 脂質13.7g 蛋白質15.0g 塩分3.2g</small>
<b>敬老の日</b> 	<b>秋分の日</b> 	<b>麻婆茄子</b> さんまの黒胡椒焼 にぎやかひじき煮 <small>467kcal 脂質29.0g 蛋白質15.3g 塩分3.9g</small>	<b>鶏肉の四川焼</b> たまごサラダフライ スパゲティーカレーナポリタン <small>484kcal 脂質26.9g 蛋白質21.0g 塩分4.0g</small>	<b>豚焼肉&amp;餃子</b> けんちん煮 塩チャプチェ <small>572kcal 脂質27.1g 蛋白質13.0g 塩分7.6g</small>	<b>クリーミーかにコロッケ</b> 照焼ミートボール ソース味スパゲティー <small>635kcal 脂質35.8g 蛋白質19.0g 塩分4.5g</small>
<b>鶏肉のトマトバジル焼</b> 肉じゃがコロッケ 焼きビーフン <small>447kcal 脂質19.9g 蛋白質20.0g 塩分3.0g</small>	<b>さば味噌</b> もっちりポテト揚 ツイストマカロニのイタリアンソテー <small>455kcal 脂質24.2g 蛋白質16.9g 塩分5.3g</small>	<b>ポークカレー</b> 二層のチーズinメンチカツ 中華春雨サラダ <small>531kcal 脂質25.4g 蛋白質15.1g 塩分3.8g</small>			<small>※ご注文は午前9時30分までにお願いたします。栄養価は副食の数値です。並盛りは約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。ご了承ください。 ※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</small>