

1月

おべんとこの花咲

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時までにお願ひします。



写真は一例です

※ご注文は午前9時30分までにお願いします。栄養価は副食の数値です。Mライスは約400kcal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食以上よりお届け致します



あけましておめでとうございます
本年も宜しくお願い申し上げます

新年、1月5日(火)より営業いたします



11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
5(火) とんかつ 春雨さっぱり炒め ごぼうサラダ 511kcal 脂質31.5g 蛋白質11.4g 塩分4.4g	6(水) ハンバーグ オニオンデミソース 白身魚チーズ青のりフライ にぎやかひじき煮 474kcal 脂質25.2g 蛋白質17.9g 塩分4.6g	7(木) たっぷり海老かつ ポテトナポリタン 春雨サラダ 603kcal 脂質39.9g 蛋白質11.1g 塩分2.5g	8(金) チンジャオロース 厚切りハムカツ シンガポール焼きそば 361kcal 脂質16.8g 蛋白質15.8g 塩分3.8g	9(土) 牛すき煮 豆腐のふわふわネギ生姜揚甘辛あん ミートソースパスタ 431kcal 脂質19.1g 蛋白質18.0g 塩分5.0g	
18(月) 成人の日	19(火) イカフライ ホタテクリームコロケ ふき煮付け わかめと胡瓜の酢の物 610kcal 脂質36.0g 蛋白質12.7g 塩分3.3g	20(水) 若鶏の和風天ぷら スクランブルエッグ じゃがいもと竹輪の煮つけ 632kcal 脂質40.8g 蛋白質24.6g 塩分4.0g	21(木) 豚バラ焼肉 きたあかりコロケ ビーフカレーソテー 534kcal 脂質31.8g 蛋白質14.6g 塩分3.8g	22(金) ハッシュドビーフ 銀ひらす西京焼き たらこスパゲティー 513kcal 脂質29.0g 蛋白質20.2g 塩分3.7g	23(土) 鶏千り 豚ロース串フライ きんぴらごぼう 434kcal 脂質22.3g 蛋白質18.5g 塩分4.0g
25(月) ハンバーグ デミマスタードソース マカロニとコーンのクリーム煮 ぜんまいと切干大根の五目煮 470kcal 脂質21.9g 蛋白質16.6g 塩分4.5g	26(火) タンダーチキン もちりポテト揚 ひじきの煮付け 374kcal 脂質18.7g 蛋白質23.3g 塩分2.9g	27(水) 麻婆茄子 照焼ミートボール 中華春雨サラダ 644kcal 脂質39.1g 蛋白質18.3g 塩分5.5g	28(木) 日南鶏チキンカツ けんちん煮 マカロニサラダ 504kcal 脂質24.8g 蛋白質18.9g 塩分3.5g	29(金) チーズソースIN南瓜コロケ 豚肉と茄子の味噌炒め 卵入りチャプチェ 447kcal 脂質21.1g 蛋白質16.2g 塩分4.4g	30(土) 豚ロース甘辛ごぼうソース スパゲティーナポリタン 若竹煮 322kcal 脂質7.6g 蛋白質17.6g 塩分4.7g
神奈川夢ポーメンチカツ マスの塩焼 春雨サラダ 517kcal 脂質30.7g 蛋白質18.1g 塩分4.4g	牛肉スタミナ焼き アジ大葉梅肉フライ 青のリジャーマンポテト 440kcal 脂質26.6g 蛋白質18.0g 塩分4.9g	三種チーズ入クリームコロケ 豚肉と菜の花の卵炒め 生野菜サラダ 404kcal 脂質25.5g 蛋白質14.8g 塩分3.1g	海老・いか天ぷら ポテトサラダ 切干大根の五目煮 436kcal 脂質24.4g 蛋白質15.9g 塩分3.7g	フライドチキン 大根と豚肉のべっこう煮 焼きうどん 537kcal 脂質34.3g 蛋白質17.4g 塩分4.1g	白身魚の胡麻竜田揚 つくね大葉ハンバーグ 野菜の田舎煮 433kcal 脂質19.9g 蛋白質17.9g 塩分4.1g