

1月


要予約

おべんとうの花咲

ホームページは、こちらからご覧になれます
<https://hanasaki8739.com/>



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

ヘルシーランチ	 ※写真は一例です	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。				 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	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) ご注文はお店まで
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)		
		鮭の西京焼 春雨のさっぱり炒め 543kcal 脂質15.3g 蛋白質17.3g 塩分3.3g	のり塩鶏唐揚 にぎやかひじき煮 548kcal 脂質16.3g 蛋白質17.3g 塩分3.6g	ハッシュドビーフ 生野菜サラダ 525kcal 脂質12.3g 蛋白質16.7g 塩分2.4g	根菜入り鶏つくねハンバーグ シンガポール焼きそば 467kcal 脂質8.1g 蛋白質14.4g 塩分3.0g		
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)		
	 成人の日	豚ロースの味噌焼 ふきの煮付け 535kcal 脂質14.8g 蛋白質15.4g 塩分3.7g	アジフライ じゃがいもと竹輪の煮付け 549kcal 脂質17.0g 蛋白質16.1g 塩分2.2g	チキンソテー ☆トマトバジルソース ビーフカレーソテー 504kcal 脂質13.6g 蛋白質17.8g 塩分2.4g	肉豆腐 たらこスパゲティー 556kcal 脂質12.4g 蛋白質19.8g 塩分4.4g		
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)		
	チキンカツ マカロニとコーンのクリーム煮 552kcal 脂質12.5g 蛋白質15.1g 塩分2.7g	牛肉のスタミナ焼 ごぼうサラダ 569kcal 脂質18.7g 蛋白質16.8g 塩分3.9g	親子煮 中華春雨サラダ 563kcal 脂質15.2g 蛋白質19.3g 塩分3.2g	ハンバーグ ☆煮込み玉葱ソース けんちん煮 554kcal 脂質13.4g 蛋白質18.3g 塩分2.8g	えび天ぷら・野菜かき揚げ 卵入りチャプチェ 556kcal 脂質16.8g 蛋白質16.3g 塩分2.9g		
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)		
	ポークカレー 春雨サラダ 574kcal 脂質14.1g 蛋白質15.1g 塩分3.6g	鶏胸肉の竜田揚 青のリジャーマンポテト 515kcal 脂質15.4g 蛋白質19.1g 塩分2.4g	酢豚 生野菜サラダ 566kcal 脂質14.8g 蛋白質13.8g 塩分3.7g	サーモンカツ 切干大根の五目煮 576kcal 脂質15.1g 蛋白質15.1g 塩分3.7g	鶏肉の四川焼 焼うどん 488kcal 脂質11.5g 蛋白質17.7g 塩分3.1g		