



# おべんとうの花咲 創業66年

## Aランチ

☆土曜日のお弁当は、前日13時までの完全予約制ですお願いします  
 A・B以外の月曜日のメニュー注文分は、金曜日の13時までにはお願いします  
 土・日・祝日のご予約・変更はできません。ご了承ください

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
<b>とんかつ</b> スパゲティ+ポリタン ひじきと人参の煮つけ 419kcal 脂質23.2g 蛋白質13.2g 塩分2.5g	<b>豚肉フルコギ</b> ミートコロッケ きんぴらごぼう 481kcal 脂質26.9g 蛋白質15.6g 塩分3.3g	<b>ハンバーグ</b> <b>大根おろしソース</b> サクサク海老はんぺん マカロニサラダ 455kcal 脂質27.8g 蛋白質15.4g 塩分5.4g	<b>ジャンボエビフライ</b> <b>ハムカツ</b> ビーフンオイスター炒め 384kcal 脂質18.3g 蛋白質11.1g 塩分5.1g	<b>ガーリックペッパー</b> <b>チキン</b> マヨ玉かつ 切干大根の五目煮 412kcal 脂質26.0g 蛋白質14.5g 塩分3.2g	<b>ポークオニオンマリネ</b> たっぴりベーコン粒マスタードフライ ポテトサラダ 401kcal 脂質22.1g 蛋白質15.2g 塩分3.8g
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
<b>白身魚の天ぷら</b> <b>豆腐挽肉包揚天ぷら</b> <b>香味みぞソース</b> 春雨のタイ風炒め 533kcal 脂質33.6g 蛋白質14.5g 塩分2.7g	<b>チキン山賊焼き</b> 菜の花入り辛し和えコロッケ ペンネペロンチーノ 503kcal 脂質25.7g 蛋白質13.8g 塩分4.3g	<b>ハッシュドビーフ</b> 目玉焼きフライ 野菜の旨煮 322kcal 脂質13.2g 蛋白質10.9g 塩分3.5g	<b>贅沢オニオン</b> <b>メンチカツ</b> 北海道カツグラタン 春雨オーロラサラダ 529kcal 脂質30.3g 蛋白質10.0g 塩分3.7g	<b>豚肉の生姜焼き</b> 大判肉包み揚げ ソース味スパゲティ 402kcal 脂質16.0g 蛋白質21.4g 塩分3.6g	<b>アジフライ</b> 照焼野菜豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 493kcal 脂質34.0g 蛋白質13.8g 塩分3.4g
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
<b>油淋鶏</b> にぎやかひじき煮 茄子生姜醤油 473kcal 脂質27.5g 蛋白質15.6g 塩分6.6g	<b>ハンバーグ</b> <b>オニオンデミソース</b> クリーミーコーンコロッケ 韓国風味噌スパゲティ 539kcal 脂質31.0g 蛋白質15.8g 塩分5.9g	<b>牛丼風煮</b> いわしフライ ポテトサラダ 386kcal 脂質20.8g 蛋白質15.1g 塩分3.2g	<b>かつ煮</b> トマトソーススパゲティ お好み焼き 545kcal 脂質30.3g 蛋白質20.0g 塩分2.0g	<b>八宝菜</b> オクラおい身天ぷら 中華春雨サラダ 355kcal 脂質17.8g 蛋白質15.1g 塩分4.0g	<b>つぶつぶコーン</b> <b>クリーミーコロッケ</b> ハムマヨサラダフライ 切干大根の五目煮 499kcal 脂質29.7g 蛋白質13.6g 塩2.8g
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
<b>厚切りハムカツ</b> 春雨のカレー炒め きんぴらごぼう 505kcal 脂質31.5g 蛋白質10.7g 塩分2.5g	<b>鶏むねから揚げ</b> <b>大根おろしポン酢</b> 竹輪の磯部揚げ トッポギペンネ 528kcal 脂質34.1g 蛋白質17.9g 塩分3.9g	<b>キーマカレー</b> <b>もっちり食感チーズコロッケ</b> 中華風パスタ 557kcal 脂質24.0g 蛋白質13.5g 塩分6.0g	<b>海老天</b> <b>野菜かき揚げ</b> 春雨青じそドレッシングサラダ 蓮根味噌きんぴら 504kcal 脂質26.4g 蛋白質17.5g 塩分2.9g	<b>チキンロールフライ</b> <b>白身魚香草フライ</b> スパゲティ+ポリタン 461kcal 脂質21.5g 蛋白質15.4g 塩分3.8g	<b>豚キムチ</b> 味付きアジフィーレゴマフライ 春雨さっぱり炒め 362kcal 脂質21.8g 蛋白質13.8g 塩3.5g
29(月)	30(火)	(Aランチ・Bランチ共通) <b>※ご注文は午前9時30分までにはお願いします。</b> ※栄養価は副食の数値です。Mフライは約312kcal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。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。 ※中仕切りは使い捨て容器です。温かいばかりの仕切りを切り取って、電子レンジで500W1分までで温められます。 ※食中毒防止のため13時までにお召し上がりください ※衛生的にお食事をして頂くために、使い捨てトレーを使用しております。 お弁当箱の蓋に落書きをしたり、テープを貼らない様ご協力お願いします。 ※AM8時30分までは入出不足のため電話がつかないにいたので再度おかけ直しください。ご不便をおかけいたします。		写真は一例です	
<b>豚しゃぶ</b> <b>ピビンパソース</b> オクラおい身天ぷら マカロニサラダ 432kcal 脂質26.7g 蛋白質16.7g 塩分5.8g	<b>三元豚ロースかつ</b> うずら卵串フライ 塩味ビーフン 456kcal 脂質26.7g 蛋白質17.0g 塩分2.9g				