



6月


おべんとうの花咲 創業66年

要予約

※社会情勢や物流状況により容器が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください

※土・日・祝日のご予約・変更はできません。ご了承ください

ヘルシーランチ

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
のい塩ハムカツ スパゲティーナポリタン <small>487Kcal 脂質16.1g 蛋白質12.1g 塩分2.1g</small>	白身魚天ぷら 香味みそソース きんぴらごぼう <small>516Kcal 脂質18.9g 蛋白質11.1g 塩分1.4g</small>	青じそチキンソテー マカロニサラダ <small>496kcal 脂質19.4g 蛋白質12.5g 塩分2.1g</small>	豚しゃぶネギソース ビーフンオイスター炒め <small>350Kcal 脂質4.6g 蛋白質18.8g 塩分2.3g</small>	いか・えびフリッター メキシカンチリソース 切干大根の五目煮 <small>455Kcal 脂質14.9g 蛋白質11.5g 塩分1.7g</small>
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
豚キムチ 春雨のタイ風炒め <small>420Kcal 脂質12.6g 蛋白質15.5g 塩分2.1g</small>	トマト包みメンチカツ ペンネペペロンチーノ <small>559Kcal 脂質24.2g 蛋白質13.6g 塩分2.2g</small>	かにクリーミーコロッケ 野菜の旨煮 <small>530Kcal 脂質20.2g 蛋白質9.3g 塩分2.4g</small>	ヤンニョムチキン 春雨オーロラサラダ <small>580Kcal 脂質23.5g 蛋白質12.2g 塩分2.1g</small>	八宝菜 ソース味スパゲティー <small>451Kcal 脂質14.0g 蛋白質14.8g 塩分2.1g</small>
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
肉団子きのこバターソース にぎやかひじき煮 <small>479Kcal 脂質18.5g 蛋白質10.9g 塩分2.3g</small>	サバ味噌 韓国風味噌スパゲティー <small>500Kcal 脂質19.1g 蛋白質14.7g 塩分2.2g</small>	ピリ辛ルーローハン 蓮根きんぴら <small>444Kcal 脂質15.0g 蛋白質9.8g 塩分2.0g</small>	ガパオ風鶏バジル炒め トマトソーススパゲティー <small>462Kcal 脂質15.6g 蛋白質14.6g 塩分1.6g</small>	酢鶏 中華春雨サラダ <small>476Kcal 脂質14.1g 蛋白質10.3g 塩分2.1g</small>
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
野菜豆腐ハンバーグ 春雨のカレー炒め <small>353Kcal 脂質5.8g 蛋白質12.2g 塩分2.2g</small>	牛丼風煮 トップギペンネ <small>392Kcal 脂質9.5g 蛋白質14.4g 塩分1.9g</small>	いわしフライトマトソース 中華風パスタ <small>518Kcal 脂質15.2g 蛋白質13.8g 塩分3.0g</small>	ポークオニオンマリネ 春雨青じそドレッシングサラダ <small>447Kcal 脂質10.1g 蛋白質14.3g 塩分2.3g</small>	味噌かつ スパゲティーナポリタン <small>451Kcal 脂質13.8g 蛋白質11.5g 塩分1.8g</small>
29(月)	30(火)	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。ご了承ください。		 <p>写真は一例です</p>
鶏の唐揚げ マカロニサラダ <small>555Kcal 脂質23.9g 蛋白質14.3g 塩分2.8g</small>	豚肉と玉ねぎの焼肉 塩味ビーフン <small>375Kcal 脂質7.9g 蛋白質15.0g 塩分1.7g</small>	