



おべんとうの花咲創業66年

要予約

※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

 写真は一例です		1(水) 鶏むね肉と野菜の カレー炒め 春雨オーロラサラダ 437kcal 脂質15.6g 蛋白質9.8g 塩分1.0g	2(木) ひれかつ ビーフンオイスター炒め 449kcal 脂質12.4g 蛋白質11.7g 塩分1.7g	3(金) 照焼豆腐ハンバーグ トッポギペンネ 476kcal 脂質19.2g 蛋白質10.8g 塩分2.9g	
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
	麻婆茄子 にぎやかひじき煮 461kcal 脂質15.0g 蛋白質10.3g 塩分2.5g	酢鶏 春雨タイ風炒め 450kcal 脂質12.6g 蛋白質11.6g 塩分2.1g	いかかつ 割干大根とつきこんの煮物 534kcal 脂質19.7g 蛋白質12.5g 塩分2.4g	鶏のからあげ 大根おろしポン酢 ソース味スパゲティ 458kcal 脂質17.0g 蛋白質12.5g 塩分1.6g	牛すき煮 春雨さっぱり炒め 426kcal 脂質9.1g 蛋白質16.6g 塩分2.8g
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
	豚しゃぶネギソース 春雨甘酢炒め 355kcal 脂質4.3g 蛋白質18.4g 塩分2.3g	海老かつ 韓国風みそスパゲティ 486kcal 脂質16.3g 蛋白質14.8g 塩分2.1g	いわしフライ 自家製トマトソース つきこん三色きんぴら 489kcal 脂質14.7g 蛋白質12.3g 塩分1.6g	照焼根菜鶏つくね 中華春雨サラダ 331kcal 脂質3.9g 蛋白質11.4g 塩分2.6g	ハヶ岳カニクリーム コロケ ポテトサラダ 531kcal 脂質22.1g 蛋白質11.1g 塩分1.8g
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	青しそチキンステーキ 春雨とパプリカ中華ソテー 436kcal 脂質15.0g 蛋白質11.7g 塩分1.5g	のり塩ハムカツ スパゲティアラビアータ 460kcal 脂質14.2g 蛋白質10.9g 塩分2.1g	バターチキンカレー みそ味チャフチェ 451kcal 脂質13.4g 蛋白質12.6g 塩分2.1g	ミートボール 甘辛ごほうソース スパゲティカレーナポリタン 541kcal 脂質19.7g 蛋白質12.9g 塩分2.3g	豚肉のスタミナ焼き 和風春雨サラダ 416kcal 脂質9.8g 蛋白質12.7g 塩分2.2g
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	ヘルシーランチは1食当たり約550 Kcal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。
	八宝菜 フルーツ春雨サラダ 401kcal 脂質9.7g 蛋白質13.2g 塩分2.0g	白身魚の天ぷら 大根おろしつゆ ペンネペペロンチーノ 473kcal 脂質15.4g 蛋白質11.6g 塩分0.9g	昭和の日 	ガーリックペッパー チキンステーキ 春雨オーロラサラダ 437kcal 脂質15.1g 蛋白質11.2g 塩分1.2g	