

栄養価	ヘルシー デラックス	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
-----	---------------	-----------------	--------------	-----------	-------------	--------------

※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。

月	火	水	木	金
3 スタミナおかず!  ◎豚肉とざく切り野菜の焼肉タレ炒め 国産鶏ごぼうのしくれ煮フライ ちくわの磯辺揚げ カリフラワーとパプリカのカレー炒め マカロニサラダ HC 523 11.6 17.1 78.8 2.0 DX 776 16.7 27.2 112.9 2.9	4 定番のソース味の豚カツ  ◎三元豚の豚カツ モツアレラのラビオリ〜ミートソースがけ 切干大根煮 国産さつま芋と赤インゲン豆の和え物 しらすとわかめの山椒サラダ HC 485 14.0 11.7 79.0 2.6 DX 695 20.1 19.2 107.5 3.1	5 鹿児島県産のいずみ鶏  ◎ほぐしいずみ鶏・野菜のシーザーソース 海老とれんこんの落としあげ〜和風あん〜 ハムステーキ 春菊と油揚げの煮浸し かぶと水菜の梅サラダ HC 447 14.1 13.6 66.9 2.1 DX 626 20.4 18.7 93.5 2.8	6 東北三大祭りにちなんで  ◎宮城仙台・牛タンハンバーグ ◎青森・ホタテ風味フライハニーマスタード 福島芋煮風 きのご入り里芋煮 山形の「だし」とオクラのサラダ 秋田名物 唐土庵のうす焼きもちこし HC 522 13.4 15.2 80.8 2.4 DX 750 19.9 24.1 109.9 3.5	7 名古屋めし風 味噌カツ  ◎国産チキンカツ・味噌カツ風ソース 厚揚げとチンゲン菜の中華カニカマあん あおさ入りひじき天 おまかせの副菜 サーモンと枝豆のマリネ HC 521 19.8 14.6 75.8 2.7 DX 785 29.9 24.2 108.8 3.9
10 お休み	11 彩野菜をまきまき  ◎照り焼きチキンの野菜巻き お楽しみの1品 ピリ辛イカのちぎり揚げ スキーニのトマトパジル炒め ポテトサラダ HC 521 15.9 16.0 73.4 2.3 DX 738 23.3 24.0 99.7 2.8	12 旬のピーマンをおかずに  ◎ピーマン肉詰めフライ 骨まで食べられる! にしんの煮付け 鶏さつまの生姜醤油 竹の子とパプリカの塩麹きんぴら ブロッコリーとコーンのシーザーサラダ HC 499 16.0 16.0 71.3 2.4 DX 748 23.9 26.4 101.0 3.2	13 梅のクエン酸で疲労回復  ◎チキン竜田揚げ〜梅塩昆布ソース〜 お魚ソーセージの彩りジャーマンポテト ひじき煮 焼き茄子の大根おろしソース じゃこと3種海藻の和風サラダ HC 496 15.2 14.0 76.5 2.5 DX 777 23.8 25.2 112.5 3.6	14 夏にぴったり ピリ辛!  ◎鶏肉のピリ辛焼き・黒こしょう風味 白身魚フライ〜明太子ソース〜 ベーコンと切干大根のペペロンチーノ 小松菜のピーナツ和え 店主おすすめサラダ HC 444 12.4 12.1 70.7 2.2 DX 658 18.7 19.9 99.3 3.0
17 ぷりぷりエビフライ  ◎エビフライ〜ソース〜 国産肉団子と白菜の中華煮 彩り野菜のキッシュ風オムレツ あざりと野菜の酢味噌和え 梅なめ豆と枝豆のサラダ HC 475 20.6 13.2 74.3 2.2 DX 638 25.1 17.0 101.2 2.7	18 濃厚デミグラス☆  ◎デミグラスソースの煮込ハンバーグ さんまの梅肉大葉フライ 豆乳入りふくらがんと煮 オクラともずくの酢の物 マカロニサラダ HC 489 13.0 15.5 71.8 2.5 DX 711 19.4 23.5 102.0 3.5	19 夏の定番! 揚げ浸し  ◎豚唐揚げと夏野菜の中華風揚げ浸し 高知県産柚子香る水餃子〜サラダ添え〜 結びこんにゃくの和風煮〜山椒風味〜 高菜と野菜の明太炒め カニカマとくわいの青しそ風味サラダ HC 444 11.7 11.5 72.7 2.9 DX 623 16.7 16.2 101.1 3.6	20 ご飯にかけて丼も◎  ◎鶏肉と玉子のほっこり親子煮 栄養満点 魚すり身のお好み焼き天 スナックエンドウとパプリカのアンチョビ炒め エリンギのみぞれ和え 店主おすすめ1品 HC 499 13.9 15.0 75.7 1.9 DX 749 21.8 25.1 106.8 2.9	21 タルタルとの相性抜群  ◎海老カツ・タルタルソース 四川風挽肉たっぷり麻婆きのこ 切干大根煮 ほうれん草とやしのナムル かぼちゃのハニーマスタードサラダ HC 471 13.0 12.4 75.1 2.2 DX 699 20.2 20.5 106.1 2.9
24 ナムルとお肉の韓国料理  ◎野菜たっぷり牛肉のヒビンバ お楽しみの揚げ物 さばの塩焼き ベーコン入りジャガバタコーン炒め わかめときゅうりの酢の物 HC 467 13.8 13.1 72.3 2.2 DX 674 18.7 20.6 101.5 3.2	25 カツレツに旬のトマトを  ◎ミラノ風カツレツ・トマトソース ほうれん草入りキーマカレー まんまるごま豆腐 ヤングコーンのきんぴら ポテトサラダ HC 490 12.9 13.8 77.0 2.0 DX 719 20.3 21.9 107.8 2.8	26 粗挽き肉でジューシー  ◎粗挽き肉のハンバーグ・BBQソース 白身魚の天ぷら・大根おろしソース ひじき煮 ヘルシーきのこマリネ オクラ入り松前漬 HC 463 13.4 13.1 72.2 2.4 DX 712 21.2 24.1 100.8 3.2	27 ネギと生姜の香味ダレ  ◎若鶏の油淋鶏風唐揚げ・ネギ生姜和え 合鴨ロースと水菜の柚子仕立て きたあかりポテトの甘辛揚げ おまかせの副菜 カリフラワーのタルタルサラダ HC 492 13.4 17.8 68.8 1.7 DX 830 23.6 37.7 98.0 2.7	28 一足先に「野菜の日」  ◎チーズイン豚も肉のミルフィーユカツ ◎野菜たっぷり豆腐麺の坦々麺風混ぜそば カボナータ〜夏野菜のトマト煮込み〜 サラダこんにゃくと夏野菜の涼風サラダ マンゴーロールケーキ HC 495 14.2 15.1 73.7 1.8 DX 742 22.6 24.6 105.1 2.5
31 食物繊維豊富なおかず  ◎牛肉とごぼうのおかず風きんぴら トマトとベーコンのクリーミーフライ 軟骨入り照り焼き肉団子 わかめとネギのサクサク醤油炒め マカロニサラダ HC 535 12.0 19.3 76.2 2.6 DX 750 16.3 26.5 108.8 3.6				

※写真はイメージです ※当店の弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしておりません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

※◎マークは写真で紹介しているメニューです。



色々なものを
少しづつ食べ
たい

日替わり
ヘルシー弁当
400円(税込)
カロリー目安550kcal



種類・量とも
に満足したい

日替わり
デラックス弁当
500円(税込)
カロリー目安750kcal

オフィス、施設、お店などへお届けします。1個から無料配達

飯島のお弁当 マルイチフードサービス 花月(焼肉レストラン花月)

〒399-3702 長野県上伊那郡飯島町飯島 2124-1

FAX 0265-86-4232 [お届け日前日まで]

TEL 0265-86-3260 [当日 9:00 まで]

※締切時間前後はお電話が大変混み合いますので、前日またはなるべくお早めの時間までにご注文をお願いいたします。 (注) 当日ご好評いただけますと、時間前に完売する事もございます。