

※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。
HC=ヘルシー DX=デラックス【栄養価に関して】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)の順に記載しております。



01 金 **ピーマンはVCが豊富** HC:540kcal / 17.8g / 17.3g / 67.3g / 2.3g
DX:786kcal / 26.6g / 26.8g / 93.2g / 3.3g

- ◎ **ピーマンの肉詰めフライ**
砂肝と野菜のスタミナネギ塩炒め
- ・きんぴらごぼう ・キャベツたっぷりお好み焼き
- ・コーンと青菜の鹽ドレッシングサラダ

04 月

お休み



05 水 **チーズ人気上昇中!** HC:534kcal / 18.6g / 16.0g / 68.7g / 2.2g
DX:803kcal / 27.7g / 28.9g / 93.0g / 3.3g

- ◎ **濃厚チーズ入り! 豚肉のトマト炒め**
長崎県産アジフライ〜柚子おろしソース〜
- ・竹の子の土佐煮 ・山形産"そばの実なめこ"と枝豆の和風和え
- ・マカロニサラダ



06 水 **秋の味覚** HC:527kcal / 16.1g / 16.3g / 70.5g / 2.0g
DX:814kcal / 25.6g / 28.2g / 102.7g / 3.0g

- ◎ **やみつき香味ダレの油淋鶏**
- ◎ **カニ入りふわふわ豆腐〜和風あんかけ〜**
・焼きナス〜さっぱり生姜醤油〜
- ・ツナとサラダこんにやくのすりおろし野菜サラダ
- ・青森県弘前産ぶじりりんごのロールケーキ



07 木 **ピリッと黒こしょう** HC:486kcal / 14.7g / 12.8g / 69.1g / 2.0g
DX:735kcal / 21.7g / 24.2g / 98.9g / 2.8g

- ◎ **鶏肉のピリ辛焼き〜黒こしょう風味〜**
お楽しみの揚げ物盛り合わせ
- ・ひじき煮 ・きたあかりのほくほくポテトフライ
- ・サーモンとブロッコリーの大葉ドレッシングサラダ



08 金 **トマトの甘み旨み凝縮** HC:427kcal / 15.3g / 8.9g / 61.3g / 2.9g
DX:628kcal / 22.9g / 15.2g / 84.9g / 3.6g

- ◎ **淡路島産玉葱入りハンバーグ〜ドライマト入り〜**
ベーコンとソーセージ入りポトフ風
- ・切干大根煮 ・おまかせの副菜
- ・きゅうり・みょうが・ナスとわかめの和風サラダ



11 月 **お弁当の人気者♪** HC:479kcal / 16.2g / 12.5g / 66.7g / 1.9g
DX:769kcal / 25.4g / 24.9g / 98.5g / 3.0g

- ◎ **若鶏の唐揚げ**
ちくわとキャベツのソース炒め
- ・さばの塩焼き ・春菊の白和え ・ポテトサラダ



12 水 **焼き豚でアレンジ** HC:448kcal / 14.8g / 11.2g / 63.0g / 2.5g
DX:924kcal / 20.4g / 17.9g / 86.6g / 3.8g

- ◎ **焼き豚入りキャベツたっぷり回鍋肉風**
小なすの海老詰めフライ
- ・大根の中華煮 ・鶏肉のさつま揚げ
- ・カニカマとくわいの青しそ風味サラダ



13 水 **肉で野菜をまきまき** HC:551kcal / 18.0g / 16.5g / 69.6g / 2.2g
DX:784kcal / 25.4g / 25.3g / 94.9g / 2.8g

- ◎ **チキンの野菜巻き〜照り焼きソース〜**
さんまの竜田揚げ〜梅おろしソース〜
- ・高野と卵の煮物 ・小松菜の辛子和え
- ・鹿児島県産さつま芋とかぼちゃのココロサラダ



14 木 **豚のVB1は疲労回復に** HC:542kcal / 15.9g / 20.3g / 64.8g / 1.8g
DX:767kcal / 23.1g / 19.9g / 88.7g / 2.4g

- ◎ **豚しゃぶの明太おろし〜野菜添え〜**
白身魚フライ〜バジルタルタルソース〜
- ・ハムステーキ ・人参とえのきの塩炒め
- ・おまかせのデザート



15 金 **秋野菜でカレーを** HC:475kcal / 13.9g / 11.6g / 70.3g / 1.9g
DX:715kcal / 20.5g / 19.7g / 101.6g / 2.7g

- ◎ **挽き肉と秋野菜のスパイスドライカレー**
トマトとベーコンのクリームフライ
- ・まんまるごま豆腐 ・ヤングコーンのバター醤油炒め
- ・わかめときゅうりの酢の物



18 月 **絶品ソース、新登場!** HC:511kcal / 19.0g / 14.6g / 67.5g / 2.3g
DX:749kcal / 28.8g / 24.7g / 91.9g / 3.5g

- ◎ **チキンスターキ〜トリュフ風味の醤油ソース〜**
ロールキャベツのスープ煮
- ・精進がんも煮 ・カリフラワーとパプリカのアンチョビ炒め
- ・マカロニサラダ

今が旬



19 水 **秋のお魚「秋刀魚」** HC:493kcal / 17.6g / 13.7g / 65.6g / 1.6g
DX:731kcal / 27.1g / 22.9g / 90.5g / 2.1g

- ◎ **若鶏ささみの梅しそ揚げ**
- ◎ **秋刀魚の蒲焼き**
・カニ風味かまぼこの天ぷら ・細切り昆布の煮物
- ・切干の炒めなます〜ゆず風味〜



20 水 **海老は高たんぱく質** HC:464kcal / 15.0g / 10.9g / 67.6g / 2.3g
DX:698kcal / 23.1g / 18.8g / 96.8g / 3.0g

- ◎ **海老カツ〜タルタルソース〜**
四川風挽肉たっぷり麻婆さのこ
- ・ひじき煮 ・ゴマたっぷりたたきごぼう
- ・じゃことキャベツの塩昆布サラダ



21 木 **やみつき甘辛生姜だれ** HC:427kcal / 11.8g / 9.0g / 65.8g / 2.0g
DX:733kcal / 16.2g / 16.2g / 96.4g / 2.8g

- ◎ **鶏肉と野菜の秋色甘辛生姜炒め**
たっぷりつつぶコーンフライ
- ・結びこんにやくの和風煮〜山椒風味〜
- ・紅あずまざつ芋の甘露煮 ・おまかせのサラダ

プレミアム



22 金 **勤労感謝の日になんで** HC:473kcal / 16.4g / 13.4g / 64.0g / 1.8g
DX:753kcal / 24.2g / 24.2g / 91.1g / 2.5g

- ◎ **金山寺味噌仕立てのチキンカツ**
- ◎ **さばの醤油煮**
・小松菜のピーナッツ和え
- ・きのこのクリーム〜シャンピニオンソース
- ・温州みかん館のマンナン大福

イチオシ



25 月 **牛のアミノ酸は良質** HC:500kcal / 11.8g / 14.8g / 70.8g / 2.2g
DX:759kcal / 17.0g / 25.7g / 102.0g / 3.1g

- ◎ **牛肉のピリ辛チャプチェ**
アスパラ入り! カニとトマトのクリームコロッケ
- ・ベーコンとかぶのサッと炒め ・おまかせの副菜
- ・ポテトサラダ



26 水 **あま〜いブランド玉葱** HC:491kcal / 19.1g / 12.0g / 65.9g / 2.7g
DX:753kcal / 31.1g / 22.1g / 91.4g / 3.4g

- ◎ **淡路島産玉葱入りハンバーグ〜デミグラスソース〜**
お楽しみの1品
- ・里芋の煮ころがし ・ほうれん草ともやしのナムル
- ・大根と人参の紅白なます



27 水 **トロトロ玉子が美味** HC:598kcal / 18.5g / 18.6g / 79.4g / 2.3g
DX:922kcal / 28.1g / 32.3g / 115.6g / 3.2g

- ◎ **とろ〜り玉子のメンチカツ**
カルシウム豊富 あじの南蛮漬け
- ・竹の子とパプリカのきんぴら ・高野と花麩の煮物
- ・カニカマと春雨の中華サラダ



28 木 **食欲そそる揚げ浸し** HC:495kcal / 15.8g / 12.1g / 72.4g / 2.9g
DX:740kcal / 23.4g / 20.8g / 102.8g / 3.5g

- ◎ **鶏唐揚げと秋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〜
- ・切干大根煮 ・松前漬け
- ・枝豆と根菜のマリネ

大人気



29 金 **甘辛ダレで天丼風味** HC:467kcal / 17.4g / 9.4g / 69.0g / 3.1g
DX:628kcal / 24.4g / 10.9g / 95.5g / 3.8g

- ◎ **海老天〜甘辛ダレ〜**
蒸し鶏とさつま芋・秋野菜の白和えおかず仕立て
- ・軟骨入り照り焼き肉団子
- ・サラダこんにやくとオクラの青しそ風味和え
- ・しらすとわかめのピリ辛サラダ

※写真はイメージです ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。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
少しずつ食べ
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 【お届け日曜日まで】

TEL 0265-86-3260 【当日9:00まで】

※締切時間前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。