

Obento

日替わり弁当

店舗周辺の会社様
お店様・公共機関様
病院様へお届けします。

今月の表紙
(14日)



- ・和牛メンチカツ
- ・蒸し鶏と白菜のごまだれ
- ・紫キャベツとコーンのマリネ
- ・くるみ入りチョコレートブラウニー
- ・ツナとバジルのバターライス

14日は和牛メンチとバジル入り
バターライスで洋風に。
ビターなチョコレートブラウニー
でバレンタイン気分をどうぞ。



入賞
2018



少しずつ色々なものを食べたい方に。
ヘルシー弁当 約550kcal

種類も量も「満足したい」という方に
デラックス弁当 約750kcal

今月のおすすめメニュー

直炊きカスタード入り
りんごのシブースト
(タルトケーキ) (5日)

食感の良いタルト生地とりんご、直炊きカスタード
を合わせました。デコレーションのキャラメリゼで
ほど良い苦みもどうぞ。

アスパラと人蔘の白和え (5日)

この日は中華でまともでしたが、日本の「節分」も
意識した大豆料理、白和えも添えました。

とり肉入りさつま揚げ (5日)

国産の鶏肉入りさつま揚げ。ごぼうも入っており、
食物繊維も摂取できます。

もちもち皮の小籠包 (5日)

中国のお正月「春節」は5日。電子レンジで
温めるとよりジューシーな小籠包が登場。

牛ハラと竹の子の

チンジャオロース風 (5日)

「春節」のメインはチンジャオロース
カラフルな3色ピーマンで彩りもお楽しみ下さい。

挽き肉たっぷり麻婆豆腐 (21日)

麻婆豆腐は中国四川料理の一つ。豆腐は、糖質の代謝に欠か
せないVB1が豊富、味も栄養もご飯とマッチする1品!!

かぶと水菜の梅麹サラダ (22日)

旬のかぶは、旨味を引き出す麹と梅で
さっぱり和えました。

カニ真丈のゆずおろしソース (12日)

とろろおろし身で解き、真丈に仕上げました。
アジ風味とごんわり唐揚げがゆずソースでどうぞ。



おべんとう
Obento

2
February
2019

デリシャスな愛情こめたバレンタイン

※写真はイメージです



日替わりで安心・安全・ヘルシー
お店で手作りのお弁当をお届けします

Monthly Menu

管理栄養士が考えた
今月のメニュー



01 金 熊本県産大阿蘇どり
大阿蘇どりのチキンカツ
イカと枝豆のさっぱり中華風マリネ
・高野豆腐と卵の煮物
・小松菜の味噌和え
・カニカマとくわいの青しそ風味和え



04 月 新メニューサクサク醤油
若鶏の唐揚げ〜サクサク醤油ソースがけ〜
ロールキャベツのスープ煮
・玉こんにゃくの煮物
・ブロッコリーとパプリカの白おろし和え
・マカロニサラダ



05 火 プレミアム【中国のお正月「春節」】
牛バラと竹の子のチンジャオロース風
もちもち皮の小籠包
・とり肉入りさつま揚げ
・アスパラと人蔘の白和え
・直炊きカスタード入りりんごのシブースト(タルトケーキ)



06 水 みんな大好き「チーズ」
濃厚チーズ入りタッカルビ〜韓国風鶏肉の甘辛炒め〜
長崎県産アジフライ〜いぶりがっこタルタルソース〜
・いろいろきのこのバター醤油炒め
・お任せの副菜
・コーンの道産オニオン和え



07 木 イチオシのドライマト入りハンバーグ!
淡路島産玉葱入りハンバーグ〜ドライマト入り〜
お楽しみの揚げ物
・ひじき煮
・インゲンのおかか和え
・じゃことキャベツの塩昆布和え



08 金 ご当地メニュー
会津若松のご当地グルメ風ソースカツ
鶏肉団子と白菜の中華煮込み
・れんこんの甘辛炒め
・お豆と野菜の彩り煮
・つぶつぶマスタードのコールスローサラダ

11 月
お休み



12 火 さっぱりゆずおろしソース
薄切り牛肉のビーフストロガノフ
カニ真丈のゆずおろしソース
・明太バターポテト
・わかめとパプリカのマリネ
・お任せのデザート



13 水 うの花には食物繊維が豊富
鳥取県境港サーモンクリームコロッケ
鶏そぼろのうの花サラダカレー風味
・切干大根煮
・もやしとチンゲン菜のナムル
・ポテトサラダ



14 木 プレミアム&ツナとパジルのバターライス【バレンタインデー】
和牛メンチカツ
蒸し鶏と白菜のごまだれ
・きんぴらごぼう
・紫キャベツとコーンのマリネ
・くるみ入りチョコレートブラウニー



15 金 貝だくさんドライカレー
挽き肉と冬野菜のトマトドライカレー
お楽しみのクリームコロッケ
・竹の子の土佐煮
・オクラといぶりがっこの和風和え
・ハムと中華クラゲのサラダ



18 月 ヒラヤーチーは沖縄の郷土料理
チキンステーキ〜5種のもろみソース〜
ポークソーセージ入りジャーマンポテト
・大根の中華煮
・沖縄風お好み焼き「ヒラヤーチー」
・マカロニサラダ



19 火 サバはDHA・EPAが豊富
スタミナ満点!牛肉のプルコギ
骨なしサバの竜田揚げ〜サルサソース〜
・肉団子の照り焼き
・インゲンの胡麻和え
・切干大根のなます風



20 水 チキン+チーズ+大葉 相性抜群!
チキンチーズ大葉巻き
ちくわとキャベツのマヨソース炒め
・ひじき煮
・ほうれん草の柚子浸し
・カニカマとカリフラワーの鰹ドレッシングサラダ



21 木 旬のメニュー
挽き肉たっぷり麻婆豆腐
あんこうのおろし煮風
・里芋の煮ころがし
・小松菜の辛し和え
・お任せのサラダ



22 金 きのご香るクリーミーで濃厚なシャンピニオンソース
淡路島産玉葱入りハンバーグ〜濃厚きのこのシャンピニオンソース〜
ほくほく栗かぼちゃのコロッケ
・小エビと白菜のクリーム煮
・茄子の揚げ浸し
・かぶと水菜の梅麹サラダ



25 月 定番人気の生姜焼き
国産黄金生姜入り豚肉の生姜焼き
秋刀魚のかば焼き山椒風味
・精進がんも煮
・スナップエンドウとパプリカのアンチョビ炒め
・ポテトサラダ



26 火 昆布にはミネラルが豊富
チキン竜田揚げ〜梅塩昆布ソース〜
お楽しみの1品
・ハムステーキ
・ほうれん草のお浸し
・ツナと枝豆のマスタードマリネ



27 水 エビフライは日本発祥の料理
ミニエビフライ〜ソース〜
チャーシューと竹の子の香味ダレ
・切干大根煮
・カニ風味かまぼこの天ぷら
・しらすとわかめの韓国風



28 木 イカフライとハニーマスタードはやみつきに!
鶏肉のピリ辛焼き〜コチジャン風味〜
厚切りイカフライ〜ハニーマスタードソース〜
・ひじきとズッキーニのラタトゥイユ仕立て
・お任せの副菜
・サーモンと玉葱の大葉ドレッシングサラダ

※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。



日替わり
ヘルシー弁当
400円(税込)
カロリー目安550kcal



日替わり
デラックス弁当
500円(税込)
カロリー目安750kcal

ご飯
大盛り
無料

・すべてのお弁当に卵焼き、お漬物がつきます。
・前日までにご注文をいただいたお客様には
お味噌汁をサービス中!
・当日 9:00 まで当日注文承ります。売切れの場合は
ご容赦ください。

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)

FAX 0265-86-4232

【お届け日前日まで】

TEL 0265-86-3260

【当日 9:00 まで】

〒399-3702
長野県上伊那郡
飯島町飯島 2124-1