

【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) の順に記載してあります



01 金 510kcal / 11.2g / 5.8g / 25.3g / 2.1g

野菜たっぷり牛肉のピンピンバ
マグロカツ〜タルタル風味〜
・肉団子の黒酢和え
・小松菜の梅和え
・オクラのおかか和え



04 月 450kcal / 10.3g / 6.2g / 28.5g / 1.8g

人気のチキントマト煮 450kcal / 10.3g / 6.2g / 28.5g / 1.8g
鶏肉のトマト煮込み〜ショートパスタ添え〜
お楽しみの揚げ物
・玉こんにゃくの煮物
・カリフラワーのカレー炒め
・マカロニサラダ



05 火 プレミアム&ちらし寿司 502kcal / 8.8g / 12.0g / 31.1g / 3.2g

チキンと野菜の春色炒め
桜海老と竹の子のふわふわ揚げ
・豆乳とナッツペースの根菜の木の实和え
・切干大根とパプリカの炒め煮ゆず風味
・関西風 道明寺桜もち



06 水 431kcal / 9.6g / 7.8g / 21.4g / 2.3g

牛肉と根菜のすき焼き風
春の訪れ 鯖(さわら)の竜田揚げ
・ひじき煮
・山形産"そばの実なめこ"と枝豆の和風和え
・つぶつぶマスタードのコールスローサラダ



07 木 447kcal / 12.2g / 8.5g / 20.3g / 2.2g

チーズインハンバーグ
蒸し鶏・アスパラ・ポテトの和風おかず
・高野と花麩の煮物
・ちくわの天ぷら
・店主おすすめサラダ



08 金 春メニュー★ 517kcal / 10.9g / 9.7g / 37.7g / 2.3g

鶏の竜田揚げ〜5種の発酵もろみソース〜
ウィンナーと春野菜の和ポトフ風
・きんぴらごぼう
・わかめとパプリカのマリネ
・黄金芋の焼きいも



11 月 494kcal / 8.4g / 11.0g / 22.6g / 2.1g

絶品! オマールエビのビスク風コロッケ
豚肉とくらげの中華風和え物
・とり肉入りさつま揚げ
・お任せの副菜
・ポテトサラダ



12 火 定番のヒレカツ 402kcal / 9.7g / 4.7g / 20.3g / 1.9g

ヒレカツ〜ソース〜
ちくわと春キャベツのカレー炒め
・切干大根煮
・インゲンの胡麻和え
・サーモンと玉葱の大葉ドレッシングサラダ



13 水 ほろほろ牛すじ 454kcal / 10.9g / 8.7g / 17.9g / 2.9g

牛すじの煮込み
あおさ入りさしみフライ
・精進がんも煮
・小松菜のおかか和え
・カニカマとブロッコリーのタルタルサラダ



14 木 プレミアム 426kcal / 17.5g / 8.2g / 22.4g / 2.7g

会津若松風ソース漬けチキンカツ
春が旬のあさりと厚揚げの韓国煮
・春の出会いもの 若竹煮
・菜の花の青しそ風味和え
・いちごのロールケーキ



15 金 イチオシ! 426kcal / 9.0g / 7.6g / 21.8g / 2.2g

海老天〜甘辛ダレ〜
合鴨と野菜のすりおろしドレッシング
・大根の味噌煮
・ほうれん草の胡麻和え
・玉葱とジャコの梅麩サラダ



18 月 480kcal / 11.3g / 10.6g / 24.8g / 1.7g

若鶏の唐揚げ〜ねぎまぶし〜
豚肉の肉じゃが
・お豆と野菜の彩り煮
・ひじきとズッキーニのラタトゥイユ仕立て
・マカロニサラダ



19 火 絶対の美味しさ、チーズ 462kcal / 8.1g / 12.7g / 19.1g / 2.1g

濃厚チーズ入り!豚肉のトマト炒め
菜の花と筍入り7品目の豆腐ハンバーグ〜大根おろしソース〜
・カニ風味かまぼこの天ぷら
・人参とキヌサヤの生姜炒め
・玉葱と木耳の鯉ドレッシングサラダ



20 水 500kcal / 11.1g / 12.1g / 26.4g / 2.0g

挽き肉ときのこのドライカレー
あじの南蛮漬け
・ハムステーキ
・お任せの副菜
・紫キャベツとコーンのマリネ

21 木 お休み



22 金 甘〜い越冬キャベツ 423kcal / 12.1g / 5.8g / 27.1g / 2.0g

甘味が特徴! 北海道越冬キャベツのメンチカツ
シーフードのオニオンチャブチェ
・ひじき煮
・ちくわの白和え
・かぶと水菜の塩昆布サラダ



25 月 465kcal / 10.4g / 7.1g / 23.2g / 2.5g

焼き豚・卵・にらの焼肉タレ炒め
栄養豊富! 山芋の肉詰め天
・切干大根煮
・菜の花の辛し和え
・ポテトサラダ



26 火 話題のサクサク醤油! 468kcal / 10.7g / 12.3g / 17.4g / 2.3g

鶏肉と玉子のほっこり親子煮
秋刀魚の竜田揚げ〜サクサク醤油ソース〜
・竹の子の土佐煮
・れんこんの明太和え
・オクラとこんにゃくの青しそ風味和え



27 水 462kcal / 10.2g / 11.0g / 20.6g / 2.7g

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
・カマボコと白菜の中華煮
・チンゲン菜と油揚げの炒め煮
・しらすとわかめの韓国風



28 木 おすすめ 460kcal / 8.2g / 7.4g / 27.7g / 2.5g

柔らかチキンの甘辛味噌和え
厚切りイカフライ〜いぶりがっこタルタルソース〜
・小エビと野菜の高菜炒め
・沖縄風お好み焼き"ヒラヤーチー"
・カニカマと春雨のチリサラダ



29 金 茄子の挽肉たっぷりそぼろあんかけ 532kcal / 8.6g / 10.5g / 32.5g / 2.3g

サクサク! ウィンナーフライ
・里芋の煮ころがし
・もやしと竹の子のねぎ塩和え
・お任せのデザート

※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。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は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 ※記載されているカロリー、栄養成分はHC弁当1個分の値です。



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。 ※当日ご好評いただきますと、時間前に完売する事もございます。

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
 (5日)



- ・チキンと野菜の春色炒め
- ・桜海老と竹の子のふわふわ揚げ
- ・豆乳とナッツベースの根菜の木の実和え
- ・関西風 道明寺桜もち
- ・ちらし寿司

3日の「桃の節句(ひな祭り)」に因み、ご飯はちらし寿司にしました。桜海老、桜もちの桃色や食材の彩りで春の訪れを楽しんで下さい。



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

14日(ホワイトデー)のメニュー



いちごのロールケーキ
 旬のいちごをロールケーキに。ほんのりピンク色に仕上げました。



菜の花の青しそ風味和え
 春を感じる野菜と言えば「菜の花」。彩りの良いパプリカと共に青しそ風味に和えました。

春が旬のあさりと厚揚げの韓国煮
 あさりは、ミネラル、タウリン、亜鉛、VB12、鉄分を豊富に含みます。厚揚げと一緒に煮ることで栄養素と旨味をまるごといただけます。



春の出会いもの若竹煮
 春に収穫される新竹の子と新ワカメは「春先の出会いもの」といわれ相性の良い食材です

会津若松風ソース漬けチキンカツ
 会津若松市のご当地メニューをチキンカツで表現しました。ほんのり甘みのあるソースとご飯との相性は抜群!

甘味が特徴!北海道越冬キャベツのメンチカツ (22日)
 北海道和寒町のブランド「越冬キャベツ」を使ったメンチカツ。秋に収穫されたキャベツを雪の下で貯蔵、ゆっくり熟成した、甘みとみずみずしさが特徴です。



合鴨と野菜のすりおろしドレッシング (15日)
 玉葱、人参、りんごをすりおろした食材の旨味が詰まったドレッシングで、合鴨やスナップエンドウなどの野菜を和えました。



おべんとう
Obento
 3
 March
 2019

春色メニューを召し上がれ

今月のプレミアムメニュー (5日)

※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