

[栄養価に關して] 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) ※糖類に転換してありませ



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
マダロカツ〜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
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
・玉こんにゃくの無糖
・カリフラワーのカレー炒め
・マカロニサラダ



05 **火** 502kcal / 8.8g / 12.0g / 31.1g / 3.2g
プレミアム&ちらし寿司
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葉和え
・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 鱈(さむら)の竜田揚げ
・ひじき煮
・山形産「そばの美なめこ」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
・高野と花巻の煮物
・ちくわの天ぷら
・店主おすすめのサラダ



08 **金** 517kcal / 10.9g / 9.7g / 37.7g / 2.3g
春メニュー★
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
・さんぴらごぼう
・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! オマールエビのピスタコ風コロッケ
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** 402kcal / 9.7g / 4.7g / 20.3g / 1.9g
定番のヒレカツ
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** 454kcal / 10.9g / 8.7g / 17.9g / 2.9g
ほろほろ牛すじ
牛すじの煮込み
あおさ入りさきみフライ
・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** 426kcal / 17.5g / 8.2g / 22.4g / 2.7g
プレミアム
会津若松風ソース漬けチキンカツ
春が旬のあさり厚揚げの韓国煮
・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** 426kcal / 9.0g / 7.6g / 21.8g / 2.2g
イチオシ!
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
・ほうれん草の豚和え
・玉葱とジャコの梅醤サラダ



18 **月** 480kcal / 11.3g / 10.6g / 24.8g / 1.7g
若鶏の唐揚げ〜ねぎまぶし〜
豚肉の内じゃが
・お豆と野菜の彩り煮
・ひじきとス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
菜の花と輸入卵品の豆腐ハンバーグ〜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巻炒め
・玉葱と木耳の鷹ドレッシングサラダ



20 **水** 500kcal / 11.1g / 12.1g / 26.4g / 2.0g
挽き肉とさこのドワイカレー
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
・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
焼鳥、卵、にらの焼肉タレ炒め
栄養豊富! 山芋の内詰め天
・切干大根煮
・菜の花の辛し和え
・ポテトサラダ



26 **火** 団子のサクサク醤油 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** 452kcal / 10.2g / 11.0g / 20.6g / 2.7g
淡路島産玉葱入りハンバーグ〜ドワイトマト入り〜
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〜いぶりがっことタルタルソース〜
・小工ビと野菜の高菜炒め
・沖縄風お好み焼き「ヒラヤーチー」
・カニカマと春巻のチリサラダ



29 **金** 532kcal / 8.6g / 10.5g / 32.5g / 2.3g
茄子の挽肉たっぷりそぼろあんかけ
サクサク! ウィンナーフライ
・里芋の煮ごがし
・ちやん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 ※当店のお弁当はアレルギーに配慮した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。栄養価の前後を容認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 H.C. 計量 1 量分のみです。



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

・すべてのお弁当に箸置き、お漬物が付きます。
・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)
〒399-3702 長野県上伊那郡飯島町飯島 2124-1

FAX 0265-86-4232

TEL 0265-86-3260

【お届け日曜日まで】
【当日 9:00 まで】

※配達時間前にお電話か大変申し訳ありません。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。 ※当日ご予約いただきます。お電話に完了するまでとさせていただきます。