

【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。\*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。



**01 月 豚カツはVB1が豊富** 457kcal / 8.9g / 9.2g / 26.9g / 1.6g  
豚カツ～ソース～  
高知県産柚子香る水餃子～サラダ添え～  
・玉こんにゃくの煮物  
・かぶのごま酢和え  
・マカロニサラダ



**02 火 牛肉と春雨の韓国料理** 427kcal / 7.1g / 7.1g / 24.5g / 2.2g  
牛肉の韓国風チャプチェ  
エビとれんこんの落とし揚げ～和風あん～  
・ひじき煮  
・小松菜の味噌和え  
・かぼちゃのハニーマスタードサラダ



**03 水 甘みが特徴、春キャベツ** 507kcal / 12.0g / 15.5g / 19.6g / 1.8g  
サクサクフライドチキン  
ちくわと春キャベツのマヨソース炒め  
・ハムステーキ  
・山形産そばの美なめこと枝豆の和風和え  
・お任せのサラダ



**04 木 トロツとチーズイン** 468kcal / 11.3g / 12.0g / 19.9g / 2.6g  
チーズインハンバーグ～トマトソース～  
お楽しみの1品  
・竹の子の土佐煮  
・菜の花の青しそ風味和え  
・紫キャベツとコーンのマリネ



**05 金 さっぱりおろしソース** 492kcal / 10.9g / 13.3g / 22.0g / 2.4g  
チキンとごろご野菜の焼肉タレ炒め  
長崎県産アジフライ～大根おろしソース～  
・お豆と野菜の彩り煮  
・お任せの副菜  
・玉葱と木耳の鯉ドレッシングサラダ



**08 月 肉+野菜をフライで！** 473kcal / 8.9g / 8.6g / 18.9g / 2.3g  
ピーマン肉詰めフライ  
イカと枝豆のさっぱり中華風マリネ  
・切干大根煮  
・小エビと白菜の生姜煮  
・ポテトサラダ



**09 火 仙台鮎は初登場☆** 575kcal / 11.6g / 18.7g / 20.5g / 2.4g  
豚唐揚げと揚げナスの甘辛ダレ  
宮城名物! 仙台鮎のとろとろ玉子とじ  
・鶏肉のさつま揚げ  
・ほうれん草のお浸し  
・カニカマとカリフラワーのタルタル和え



**10 水 低カロリー食材きのこ** 473kcal / 7.2g / 9.3g / 16.1g / 1.8g  
長野県産きのこ入りハッシュドビーフ  
国産サーモンのハンバーグ～照り焼きソース～  
・精進がんも煮  
・オクラといぶりがっこの和風和え  
・お任せのデザート



**11 木 竹の子は春が旬** 498kcal / 8.8g / 14.9g / 22.4g / 2.1g  
豚肉・竹の子・パプリカのこってり黒酢炒め  
北海道 津別産牛乳のクラムチャウダーコロッケ  
・カニ風味かまぼこの天ぷら  
・わかめとネギのサクサク醤油炒め  
・じゃことキャベツの塩昆布和え



**12 金 ジューシーチキンカツ！** 470kcal / 10.7g / 10.2g / 24.9g / 2.2g  
国産チキンカツ～5種の発酵もろみソース～  
たらこと大根のほっこり和風旨煮  
・きんぴらごぼう  
・沖縄風お好み焼き"ヒラヤーチー"  
・ブロッコリーとパプリカの白おろし和え



**15 月 エビホタテ人気コンビ** 530kcal / 13.1g / 12.5g / 31.3g / 2.4g  
エビとホタテのサクサクフライ  
鶏肉団子ときのこの味噌煮  
・高野と花麩の煮物  
・中華くらげと彩り野菜の和え物  
・カレーマカロニサラダ



**16 火 人気の野菜が豊富なソース** 491kcal / 8.8g / 14.0g / 22.8g / 2.4g  
豚しゃぶ野菜の北海道産オニオンソース  
お楽しみの点心  
・結びこんにゃくの和風煮～山椒風味～  
・小松菜のおかか和え  
・カニカマとくわいの青しそ風味和え



**17 水 チーズ+大葉 相性抜群** 446kcal / 9.7g / 10.2g / 21.8g / 2.3g  
チキンチーズ大葉巻き  
チャーシューと竹の子のピリ辛香味ダレ  
・人参とえのきの明太子炒め  
・お任せの副菜  
・切干の炒めなます



**18 木 プレミアム&チャーハン** 540kcal / 17.8g / 14.3g / 34.6g / 1.9g  
とろ～り玉子のメンチカツ  
旬のあざりとアスパラ・オリーブのトマト煮  
・菜の花とカマボコのペペロンチーノ  
・インゲンの胡麻和え  
・愛媛産「はっさく館」のこんにゃく水まんじゅう



**19 金 黄金生姜は香りも魅力** 558kcal / 11.3g / 19.1g / 21.9g / 2.4g  
国産黄金生姜入り豚肉の生姜焼き  
厚切りひとくちイカフライ～ソース～  
・ひじき煮  
・小エビと野菜の高菜炒め  
・ツナと枝豆のマスタードマリネ



**22 月 チキン南蛮は宮崎名物** 541kcal / 11.3g / 12.3g / 21.4g / 2.8g  
黒酢仕立てのチキン南蛮風  
かみつみれの和風生姜煮  
・れんこんのピリ辛炒め  
・茄子の揚げ浸し  
・コーンとわかめの道産オニオン和え



**23 火 麻婆は四川発祥の料理** 482kcal / 10.3g / 10.6g / 17.3g / 1.7g  
挽き肉たっぷり麻婆豆腐  
お楽しみの揚げ物  
・ちくわの天ぷら  
・チンゲン菜ともやしのナムル  
・ポテトサラダ



**24 水 エビは高たんぱく質** 442kcal / 8.8g / 9.4g / 20.9g / 2.0g  
ミニエビフライ～ソース～  
ウィンナーと春野菜のカレー煮  
・大根の中華煮  
・ブロッコリーとパプリカのアンチョビ炒め  
・オクラのおかか和え



**25 木 京都郷土料理八幡巻** 557kcal / 10.6g / 13.6g / 35.4g / 2.7g  
チキン八幡巻～照り焼き～  
北海道 羊蹄山男爵芋の牛肉コロッケ  
・切干大根煮  
・里芋のそぼろあんかけ  
・じゃこと玉葱のゆずマリネ



**26 金 プレミアム** 561kcal / 11.6g / 17.6g / 27.6g / 2.1g  
淡路島産玉葱入りハンバーグ～デミグラスソース～  
たっぷりつつぶごコーンフライ  
・さばの塩焼き  
・春キャベツとすりおろし野菜ドレッシングのコールスロー  
・福井名物 羽二重餅

29 月 お休み

30 火 お休み

※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。



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)  
〒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】

※締切時間前まで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。