

※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 木 **ホタテはタウリン豊富** HC:457kcal / 16.2g / 9.3g / 68.9g / 2.7g
DX:637kcal / 22.4g / 13.2g / 95.0g / 3.6g

◎ 絶品☆ホタテ風味フライ
厚揚げのとうもろこし入りそばろあんかけ

・ちくわの天ぷら ・小松菜のおかか和え
・玉葱とジャコの梅麹サラダ



02 金 **こしょうがアクセント** HC:466kcal / 16.3g / 12.3g / 63.8g / 2.5g
DX:709kcal / 25.4g / 22.2g / 89.1g / 3.6g

◎ 鶏肉のピリ辛焼き〜黒こしょう風味〜
◎ 長崎県産アジフライ〜いぶりがっことタルタルソース〜

・ひじき煮 ・山形産"そばの実なめこ"とインゲンの和風和え
・ブロッコリーのマスタードサラダ



05 月 **トマトの栄養リコピン** HC:560kcal / 18.6g / 18.9g / 68.1g / 2.2g
DX:837kcal / 28.0g / 30.2g / 97.7g / 3.0g

◎ 淡路島産玉葱入りハンバーグ〜ドライトマト入り〜
お楽しみの揚げ物

・ハムステーキ ・ほうれん草の胡麻和え
・ポテトサラダ



06 火 **スタミナ UP DAY** HC:511kcal / 13.8g / 14.1g / 73.8g / 1.8g
DX:779kcal / 21.0g / 25.9g / 103.0g / 3.0g

◎ 和牛メンチカツ
◎ 豚肉・ザーサイ・夏野菜のスタミナダレ

・ヤングコーンのバター醤油炒め ・わかめとじゃこの酢の物
・マンナン大福〜シークワーサー〜



07 水 **食欲そそる回鍋肉** HC:456kcal / 13.9g / 9.6g / 70.2g / 2.6g
DX:664kcal / 19.6g / 16.7g / 97.3g / 2.9g

◎ 焼き豚入りキャベツたっぷり回鍋肉風
サクサク豆腐フライ〜5種のもろみソース〜

・切干大根煮 ・インゲンのピーナッツ和え
・カニカマとくわいの青しそ風味サラダ



08 木 **色鮮やかな夏野菜** HC:493kcal / 12.9g / 12.5g / 71.7g / 2.0g
DX:680kcal / 18.0g / 18.3g / 95.9g / 2.6g

◎ ミニエビフライ〜ソース〜
ベーコンとごろごろ夏野菜のラタトゥイユ

・ピリ辛こんにゃく ・おまかせの副菜
・さつま芋のマヨサラダ



09 金 **疲労回復! 梅のクエン酸** HC:528kcal / 18.7g / 14.4g / 73.0g / 2.6g
DX:802kcal / 28.9g / 23.7g / 106.9g / 3.7g

◎ 鶏むね竜田〜梅塩昆布〜
サーモンとジャガイモのみそバター

・高菜と野菜の明太炒め ・ゴマたっぷりたたきごぼう
・店主おすすめサラダ

12月

お休み

13火

お休み

14水

お休み

15木

お休み

16金

お休み

19月

HC:537kcal / 17.1g / 16.5g / 70.9g / 2.3g
DX:866kcal / 28.4g / 31.1g / 106.0g / 3.4g

◎ 若鶏の唐揚げ
四川風挽肉たっぷり麻婆きのこ

・軟骨入り照り焼き肉団子 ・春菊の生姜醤油和え
・ポテトサラダ

20火

HC:543kcal / 14.7g / 17.2g / 71.3g / 2.3g
DX:758kcal / 20.9g / 24.2g / 97.8g / 3.1g

◎ 挽き肉と夏野菜のスパイスドライカレー
厚切りひとくちイカフライ〜ハニーマスタードソース〜

・カニ風味かまぼこの天ぷら ・チンゲン菜ともやしのナムル
・おまかせのデザート

21水

HC:542kcal / 18.8g / 17.3g / 68.7g / 2.6g
DX:818kcal / 30.8g / 30.0g / 97.2g / 3.6g

◎ 山形郷土料理"だし"と枝豆ソース〜
チキンステーキ〜山形の"だし"と枝豆ソース〜
あじとごぼうの照焼きつくね

・ひじき煮 ・まんまるごま豆腐
・かぼちゃのマヨサラダ

22木

HC:417kcal / 14.7g / 7.8g / 62.3g / 2.2g
DX:611kcal / 22.1g / 12.5g / 88.3g / 2.9g

◎ 不動の人気 ハンバーグ
淡路島産玉葱入りハンバーグ
ちくわとキャベツのピリ辛味噌炒め

・結びこんにゃくの和風煮〜山椒風味〜 ・小松菜の辛子和え
・サーモンとズッキーニの大葉ドレッシングサラダ

23金

HC:511kcal / 14.8g / 13.8g / 70.4g / 3.0g
DX:738kcal / 20.4g / 21.3g / 99.4g / 3.9g

◎ 京都郷土料理八幡巻き
チキン八幡巻き〜照り焼き〜
たっぷりつぶつぶコーンフライ

・切干大根煮 ・わかめとネギのサクサク醤油炒め
・紫キャベツとブロッコリーのマリネ

26月

HC:513kcal / 20.9g / 12.0g / 75.5g / 1.9g
DX:731kcal / 31.6g / 18.9g / 104.8g / 2.4g

◎ 爽やかゆず + おろし
豚カツ〜さっぱりゆずおろしソース〜
シーフードとアスパラの甘辛生姜炒め

・鶏肉のさつま揚げ ・おまかせの副菜
・マカロニサラダ

27火

HC:463kcal / 13.8g / 11.7g / 66.6g / 2.2g
DX:679kcal / 19.6g / 19.0g / 94.5g / 3.0g

◎ 牛タンメンチカツ
お楽しみの1品

・精進がんも煮 ・カリフラワーとパプリカのカレー炒め
・玉葱と木耳の鯉ドレッシングサラダ

28水

HC:509kcal / 20.3g / 10.6g / 72.4g / 2.0g
DX:698kcal / 30.4g / 15.4g / 98.5g / 2.7g

◎ チキン(28とり)の日
瀬戸内レモンピール入りチキンカツ
イカとあさりのピリ辛中華風

・ツナ・キヌサヤ・パプリカの夏色炒め
・オクラのピーナッツ和え ・かぼすあんの水玉晶まんじゅう

29木

HC:502kcal / 15.9g / 11.7g / 73.7g / 2.7g
DX:720kcal / 23.0g / 18.8g / 101.2g / 3.4g

◎ 海老は高たんぱく質
海老カツ〜タルタルソース〜
国産肉団子ときのこの味噌煮

・里芋の煮ころがし ・塩麹入り! きんぴらごぼう
・じゃことキャベツの塩昆布サラダ

30金

HC:517kcal / 15.8g / 15.4g / 69.7g / 2.2g
DX:756kcal / 25.3g / 23.5g / 98.1g / 3.2g

◎ 話題の"しびれ料理"
四川料理よだれ鶏風〜ささみと野菜和え〜
大人気! 栄養満点 魚すり身のお好み焼き天

・きたあかりポテトのほくほくフライ ・茄子の揚げ浸し
・切干の炒めなます〜ゆず風味〜

※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。

※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 【お届け日前日まで】

TEL 0265-86-3260 【当日9:00まで】

※締切時間前また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) 当日ご好評いただきますと、時間前に完売する事もございます。