

|     |               |                 |              |           |             |              |
|-----|---------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| 栄養価 | ヘルシー<br>デラックス | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----|---------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|

※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。

| 月  | 火                | 水  | 木                | 金              |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
|--|------------------|--|------------------|----------------|------|------|-------|-----|-------|------|-------|------|---|------|---|------|------|------|------|-------|-----|-------|------|-------|------|---|------|---|------|------|------|-----|-------|-----|-------|------|-------|------|--|------|-----|------|------|------|-----|-------|-----|------|------|-------|-----|---|------|-----|------|------|------|-----|-------|-----|------|------|-------|-----|
|  |                  | 1 食感良い筍を四川炒めに  | 2 ポン酢ジュレで清涼感を    | 3 夏バテ対策に豚のVBI  |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
|  |                  |  <p>◎ 牛肉とたけのこの四川風炒め<br/>良質なタンパク源! 大葉入りあじフライ<br/>ハムステーキ<br/>アスパラとキャベツのアンチョビ炒め<br/>カニカマと春雨の中華サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>494</td><td>14.1</td><td>16.3</td><td>71.5</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>709</td><td>21.0</td><td>23.8</td><td>100.7</td><td>2.9</td></tr> </table> | ヘルシー             | 494            | 14.1 | 16.3 | 71.5  | 2.2 | デラックス | 709  | 21.0  | 23.8 | 100.7   | 2.9  |  <p>◎ 豚しゃぶ・夏野菜のポン酢ジュレソース<br/>お楽しみの揚げ物<br/>花型しんじょう〜すり身と鶏肉〜<br/>春菊の辛子和え<br/>ピーツと彩り野菜のマスタードマヨサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>497</td><td>13.8</td><td>16.6</td><td>71.1</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>758</td><td>20.9</td><td>28.9</td><td>99.9</td><td>3.0</td></tr> </table> | ヘルシー | 497  | 13.8 | 16.6 | 71.1  | 2.3 | デラックス | 758  | 20.9  | 28.9 | 99.9  | 3.0  |  <p>◎ ヒレカツ〜ソース〜<br/>肉団子とカニの中華煮込み<br/>ほうれん草ともやしのナムル<br/>かぼちゃと小豆の煮物<br/>おかか入り! スナッフエンドウの和風サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>455</td><td>14.5</td><td>9.4</td><td>76.1</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>668</td><td>22.8</td><td>15.9</td><td>105.1</td><td>2.2</td></tr> </table> | ヘルシー | 455  | 14.5 | 9.4 | 76.1  | 1.7 | デラックス | 668  | 22.8  | 15.9 | 105.1  | 2.2  |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 494              | 14.1   | 16.3             | 71.5           | 2.2  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 709              | 21.0   | 23.8             | 100.7          | 2.9  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 497              | 13.8   | 16.6             | 71.1           | 2.3  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 758              | 20.9   | 28.9             | 99.9           | 3.0  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 455              | 14.5   | 9.4              | 76.1           | 1.7  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 668              | 22.8   | 15.9             | 105.1          | 2.2  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| 6 お弁当の人気者♪   | 7 七夕             | 8 海老は高たんぱく質  | 9 和牛は日本が誇るお肉     | 10 赤ワインで抗酸化作用を |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
|  <p>◎ 若鶏の唐揚げ<br/>ちくわとキャベツのピリ辛味噌炒め<br/>まんまるごま豆腐<br/>カリフラワーとパプリカのカレー炒め<br/>マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>476</td><td>11.4</td><td>15.6</td><td>71.9</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>777</td><td>20.2</td><td>32.2</td><td>100.4</td><td>2.8</td></tr> </table>          | ヘルシー             | 476  | 11.4             | 15.6           | 71.9 | 1.9  | デラックス | 777 | 20.2  | 32.2 | 100.4 | 2.8  |  <p>◎ 粗挽きハンバーグ・トマトソース<br/>◎ 合鴨・夏野菜・干豆腐の天の川風<br/>小松菜と油揚げの煮びたし<br/>星型オクラとこんにやくの七夕サラダ<br/>白桃あんのミニくず餅</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>468</td><td>12.5</td><td>13.2</td><td>73.5</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>699</td><td>20.0</td><td>23.6</td><td>99.5</td><td>2.9</td></tr> </table>     | ヘルシー | 468   | 12.5 | 13.2 | 73.5 | 2.0  | デラックス | 699 | 20.0  | 23.6 | 99.5  | 2.9  |  <p>◎ 海老カツ・タルタルソース<br/>焼き豚入りジャーマンポテト<br/>切干大根煮<br/>おまかせの副菜<br/>わかめときゅうりの酢の物</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>462</td><td>12.7</td><td>12.2</td><td>73.2</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>699</td><td>18.9</td><td>21.5</td><td>104.6</td><td>2.8</td></tr> </table>                             | ヘルシー | 462   | 12.7 | 12.2 | 73.2 | 2.0 | デラックス | 699 | 18.9  | 21.5 | 104.6 | 2.8  |  <p>◎ 和牛メンチカツ<br/>さばの味噌煮<br/>ひじき煮<br/>白菜の豆乳炒め煮<br/>かぼちゃのマヨサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>491</td><td>13.6</td><td>14.9</td><td>74.0</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>750</td><td>22.0</td><td>26.5</td><td>102.5</td><td>2.7</td></tr> </table>                       | ヘルシー | 491 | 13.6 | 14.9 | 74.0 | 2.1 | デラックス | 750 | 22.0 | 26.5 | 102.5 | 2.7 |  <p>◎ 柔らか豚肩ロースの赤ワイン煮込み<br/>白身魚フライ・オーロラソース<br/>大根の中華煮<br/>竹の子とパプリカの塩麹きんぴら<br/>店主おすすめの一品</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>416</td><td>11.2</td><td>10.1</td><td>68.8</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>611</td><td>16.9</td><td>16.0</td><td>97.7</td><td>2.4</td></tr> </table>  | ヘルシー | 416 | 11.2 | 10.1 | 68.8 | 1.9 | デラックス | 611 | 16.9 | 16.0 | 97.7  | 2.4 |
| ヘルシー   | 476              | 11.4   | 15.6             | 71.9           | 1.9  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 777              | 20.2   | 32.2             | 100.4          | 2.8  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 468              | 12.5   | 13.2             | 73.5           | 2.0  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 699              | 20.0   | 23.6             | 99.5           | 2.9  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 462              | 12.7   | 12.2             | 73.2           | 2.0  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 699              | 18.9   | 21.5             | 104.6          | 2.8  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 491              | 13.6   | 14.9             | 74.0           | 2.1  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 750              | 22.0   | 26.5             | 102.5          | 2.7  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 416              | 11.2   | 10.1             | 68.8           | 1.9  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 611              | 16.9   | 16.0             | 97.7           | 2.4  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| 13 トロツとチーズイン   | 14 ごまでミネラルと食物繊維を | 15 ご当地グルメ・会津   | 16 厚揚げは豆腐の3倍の鉄分! | 17 白きくらげは美容食?! |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
|  <p>◎ チーズインハンバーグ・照焼きソース<br/>カルシウム豊富 あじの南蛮漬け<br/>ちくわの磯辺揚げ<br/>カラフルスクランブルエッグ<br/>ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>536</td><td>15.0</td><td>18.0</td><td>75.8</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>811</td><td>24.0</td><td>29.7</td><td>108.0</td><td>3.0</td></tr> </table>   | ヘルシー             | 536  | 15.0             | 18.0           | 75.8 | 2.0  | デラックス | 811 | 24.0  | 29.7 | 108.0 | 3.0  |  <p>◎ ささみフライ・香ばしごま衣<br/>ネギ油香る国産肉の大焼売<br/>白身魚と豆腐のお団子<br/>国産さつま芋と赤インゲン豆の和え物<br/>サラダこんにやくと水菜の京人參ドレッシング</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>442</td><td>11.6</td><td>8.8</td><td>77.7</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>658</td><td>18.1</td><td>15.3</td><td>109.8</td><td>2.6</td></tr> </table> | ヘルシー | 442   | 11.6 | 8.8  | 77.7 | 1.8  | デラックス | 658 | 18.1  | 15.3 | 109.8 | 2.6  |  <p>◎ 会津若松風ソース漬けチキンカツ<br/>夏野菜のスパイシーキーマカレー<br/>ピリ辛イカのちぎり揚げ<br/>インゲンのピーナツ和え<br/>しらすとわかめのピリ辛サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>426</td><td>13.7</td><td>10.9</td><td>66.7</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>615</td><td>20.4</td><td>16.6</td><td>93.7</td><td>3.8</td></tr> </table>           | ヘルシー | 426   | 13.7 | 10.9 | 66.7 | 2.8 | デラックス | 615 | 20.4  | 16.6 | 93.7  | 3.8  |  <p>◎ 挽肉たっぷり厚揚げの麻婆豆腐<br/>さんまの梅肉大葉フライ<br/>鶏さつまの和風だれ<br/>ベーコンとコーンのバター醤油<br/>オクラ入り松原漬</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>487</td><td>15.3</td><td>14.3</td><td>71.1</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>710</td><td>22.2</td><td>23.0</td><td>98.6</td><td>3.0</td></tr> </table> | ヘルシー | 487 | 15.3 | 14.3 | 71.1 | 2.2 | デラックス | 710 | 22.2 | 23.0 | 98.6  | 3.0 |  <p>◎ 蒸し鶏と白きくらげの梅だれ<br/>サクサク衣! ハムカツ<br/>里芋の煮ころがし<br/>大豆の甘辛炒め煮<br/>サーモンとズッキーニのマスタードサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>460</td><td>14.8</td><td>9.8</td><td>77.6</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>669</td><td>21.6</td><td>16.1</td><td>108.0</td><td>3.6</td></tr> </table> | ヘルシー | 460 | 14.8 | 9.8  | 77.6 | 2.5 | デラックス | 669 | 21.6 | 16.1 | 108.0 | 3.6 |
| ヘルシー   | 536              | 15.0   | 18.0             | 75.8           | 2.0  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 811              | 24.0   | 29.7             | 108.0          | 3.0  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 442              | 11.6   | 8.8              | 77.7           | 1.8  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 658              | 18.1   | 15.3             | 109.8          | 2.6  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 426              | 13.7   | 10.9             | 66.7           | 2.8  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 615              | 20.4   | 16.6             | 93.7           | 3.8  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 487              | 15.3   | 14.3             | 71.1           | 2.2  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 710              | 22.2   | 23.0             | 98.6           | 3.0  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 460              | 14.8   | 9.8              | 77.6           | 2.5  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 669              | 21.6   | 16.1             | 108.0          | 3.6  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| 20 カフェ飯風おかず☆   | 21 ふっくら煮込み       | 22 海の日にちなんで  | 23               | 24             |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
|  <p>◎ 夏野菜と鶏肉のガパオ(バジル)炒め<br/>明太子のサクサクコロケ<br/>焼きなすの田楽風<br/>ヤングコーンのバター醤油炒め<br/>梅なめ苺と枝豆のサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>445</td><td>11.1</td><td>11.0</td><td>74.4</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>672</td><td>15.6</td><td>19.0</td><td>108.2</td><td>2.4</td></tr> </table> | ヘルシー             | 445  | 11.1             | 11.0           | 74.4 | 1.8  | デラックス | 672 | 15.6  | 19.0 | 108.2 | 2.4  |  <p>◎ デミグラスソースの煮込ハンバーグ<br/>さば竜田揚げ・油淋鶏ソース<br/>切干大根煮<br/>ヘルシーきのこマリネ<br/>マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>500</td><td>14.4</td><td>13.7</td><td>78.2</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>739</td><td>22.6</td><td>21.3</td><td>111.3</td><td>3.5</td></tr> </table>                      | ヘルシー | 500   | 14.4 | 13.7 | 78.2 | 2.5  | デラックス | 739 | 22.6  | 21.3 | 111.3 | 3.5  |  <p>◎ チキンステーキ 大根おろしソース<br/>◎ 渡り蟹のトマトクリームコロケ<br/>結びこんにやくの和風煮〜山椒風味〜<br/>ツナと夏野菜のシーザーサラダ<br/>チョコバナナロールケーキ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>557</td><td>14.7</td><td>22.1</td><td>73.8</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>880</td><td>23.7</td><td>39.4</td><td>105.6</td><td>3.4</td></tr> </table> | ヘルシー | 557   | 14.7 | 22.1 | 73.8 | 2.3 | デラックス | 880 | 23.7  | 39.4 | 105.6 | 3.4  | お休み  | お休み  |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 445              | 11.1   | 11.0             | 74.4           | 1.8  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 672              | 15.6   | 19.0             | 108.2          | 2.4  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 500              | 14.4   | 13.7             | 78.2           | 2.5  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 739              | 22.6   | 21.3             | 111.3          | 3.5  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 557              | 14.7   | 22.1             | 73.8           | 2.3  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 880              | 23.7   | 39.4             | 105.6          | 3.4  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| 27 焼肉のたれがソースに  | 28 サクサク竜田        | 29 中華の定番"海老チリ"   | 30 油揚げで鶏と野菜巻き    | 31 あま〜いブランド玉葱  |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
|  <p>◎ プルコギメンチカツ<br/>なすといづみ鶏の柚子そぼろあん<br/>精進がんも煮<br/>小松菜の胡麻和え<br/>3種海藻とオクラのネバネバサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>481</td><td>12.2</td><td>15.9</td><td>70.3</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>740</td><td>17.7</td><td>27.6</td><td>102.2</td><td>2.6</td></tr> </table>        | ヘルシー             | 481  | 12.2             | 15.9           | 70.3 | 2.0  | デラックス | 740 | 17.7  | 27.6 | 102.2 | 2.6  |  <p>◎ チキン竜田揚げ<br/>豆腐ハンバーグ・トリュフ風味醤油ソース<br/>ひじき煮<br/>おまかせの副菜<br/>チーズポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>561</td><td>15.1</td><td>21.7</td><td>75.2</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>873</td><td>24.2</td><td>38.1</td><td>106.6</td><td>3.0</td></tr> </table>                           | ヘルシー | 561   | 15.1 | 21.7 | 75.2 | 2.2  | デラックス | 873 | 24.2  | 38.1 | 106.6 | 3.0  |  <p>◎ 海老のチリソース煮<br/>お楽しみの1品<br/>軟骨入り照り焼き肉団子<br/>人参とえのきの明太子炒め<br/>カニカマとくわいの青しそ風味サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>477</td><td>13.4</td><td>12.1</td><td>76.6</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>643</td><td>17.8</td><td>15.6</td><td>105.0</td><td>2.8</td></tr> </table>                    | ヘルシー | 477   | 13.4 | 12.1 | 76.6 | 2.3 | デラックス | 643 | 17.8  | 15.6 | 105.0 | 2.8  |  <p>◎ 鶏肉の信田巻きと大根の含め煮<br/>トウモロコシの香ばし揚げ<br/>さばの塩焼き<br/>わかめとネギのサクサク醤油炒め<br/>店主おすすめサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>447</td><td>14.9</td><td>12.3</td><td>67.1</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>627</td><td>19.5</td><td>17.1</td><td>95.7</td><td>3.0</td></tr> </table> | ヘルシー | 447 | 14.9 | 12.3 | 67.1 | 2.2 | デラックス | 627 | 19.5 | 17.1 | 95.7  | 3.0 |  <p>◎ 淡路島産玉葱入りハンバーグ<br/>あんこうのおろし煮風<br/>きんぴらごぼろ<br/>きたあかりポテトの甘辛揚げ<br/>切干の炒めなます〜ゆず風味〜</p> <table border="1"> <tr><td>ヘルシー</td><td>475</td><td>14.2</td><td>11.8</td><td>75.9</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>699</td><td>22.7</td><td>18.9</td><td>105.9</td><td>2.6</td></tr> </table>  | ヘルシー | 475 | 14.2 | 11.8 | 75.9 | 1.8 | デラックス | 699 | 22.7 | 18.9 | 105.9 | 2.6 |
| ヘルシー   | 481              | 12.2   | 15.9             | 70.3           | 2.0  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 740              | 17.7   | 27.6             | 102.2          | 2.6  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 561              | 15.1   | 21.7             | 75.2           | 2.2  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 873              | 24.2   | 38.1             | 106.6          | 3.0  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 477              | 13.4   | 12.1             | 76.6           | 2.3  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 643              | 17.8   | 15.6             | 105.0          | 2.8  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 447              | 14.9   | 12.3             | 67.1           | 2.2  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 627              | 19.5   | 17.1             | 95.7           | 3.0  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| ヘルシー   | 475              | 14.2   | 11.8             | 75.9           | 1.8  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |
| デラックス  | 699              | 22.7   | 18.9             | 105.9          | 2.6  |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |      |       |     |       |      |       |      |   |      |   |      |      |      |     |       |     |       |      |       |      |  |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |   |      |     |      |      |      |     |       |     |      |      |       |     |

※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。

※◎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]

・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。  
※衛生面には注意していますが、配達後は涼しい所に置き、当日 14:00 までにお召上がりください。  
※お弁当容器は電子レンジに対応しています。

※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。◎マークは当日ご好評いただけますと、時間前に完売する事もございます。