



NO.243

- ◆ご注文は、9時30分までにお願い致します。
(9時30分以降の変・キャンセルはお断りします)
- ◆仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合がございますので、ご了承下さい
- ◆添加物を使用していないため、直射日光を避け涼しい所に置き14時までにお召し上がり
- ◆土曜・日曜・祝日はパック弁当になります。
- ◆並食に 1品 足してある物が上食となります

味だより



会津産の米で
お届けしております

花ぶさ 桐生店
☎(0277)52-6699(代)
www.hanaben.net

H30	並食弁当	上食	ヘルシー弁当(600kcal以下)	冷たい麺類	どんぶり	H30	並食弁当	上食	ヘルシー弁当(600kcal以下)
4月 16 (月)	鮭の塩焼き 里芋のおぼろ煮 春雨とハムの中華和え 竹輪フライ	ハムエッグ	鶏肉のピザ風マヨネーズ焼き 中華くらげ 菜の花酢味噌あえ クリーミーフライ 里芋のおぼろ煮 585Kcal	月 天ぷらうどん おにぎり(こぶ)	ソースカツ丼 加味- 738Kcal 食塩 3.8g/75g	4月 23 (月)	白身魚の香味フライ ハムステーキ ナポリタン ワカメの根生姜あえ 豚肉ともやしのカレー炒め	ウインナーのマスタード焼き	鮭の七味マヨネーズ焼き 青梗菜のソテー じゃがいものカレー煮 人参とあさりのサラダ つきこんの甘辛煮 なすのフライ 526Kcal
17 (火)	エビフライ いんげんの辛子和え 切干と人参 マカロニサラダ	南瓜の肉そぼろ	豚肉の生姜焼き キャベツソテー ふきの煮物 大根とあさりの煮物 三角揚げ煮 マカロニサラダ 567Kcal	火 つけめん (辛味噌) おにぎり(梅)	天井 加味- 704Kcal 食塩 2.0g/75g	24 (火)	オムレツの中華あんかけ きりこぶと人参 メンチカツ ほうれん草の煮びたし	ブロッコリーとホタテの グラタン	ハンバーグのホワイトソースかけ 人参グラッセ ひじきとグリーンピース 揚げじゃがいもの味噌あえ 大根とシーチキン 581Kcal
18 (水)	豚肉の生姜焼き 目玉焼きフライ カリフラワーのドレッシング こんにゃくとベーコンの炒め	豆腐グラタン	白身魚と野菜の甘味噌かけ さつま芋す揚げ 小松菜とウインナーのソテー カリフラワーのピクルス ロールキャベツのイタリアンソース 527Kcal	水 たぬきうどん 稲荷付き	カツカレー 加味- 799Kcal 食塩 3.0g/75g	25 (水)	さばの七味焼き コロッケ スパゲティミートソース キャベツと油揚げの炒め	目玉焼き	鶏肉の照焼き 里芋の田楽 スパゲティサラダ がんものみぞれ煮 アップルコンポート 585Kcal
19 (木)	若鶏のバジル風味焼き ジャガイモのカレー煮 セロリと竹輪の和え物 厚揚げの煮物	エビブロッコリーのタルタルサラダ	揚げ豆腐のごまだれ 焼きそば ミートボール いんげんと竹輪のからし醤油 ひじきと枝豆 春巻き 549Kcal	木 天ぷらそば おにぎり(こぶ)	焼肉丼 加味- 918Kcal 食塩 3.6g/75g	26 (木)	ハンバーグステーキ ポテトサラダ 厚焼き玉子 いんげんと桜エビの炒め	パンパンジーサラダ	豚肉のオレンジソースかけ ほうれん草のソテー ポテトサラダ 信田巻 しいたけのバター焼き 筍の土佐煮 595Kcal
20 (金)	カレー とんかつ マカロニサラダ	すごもり煮	ひれかつ イカと玉ねぎのオイスター炒め ワカメとねぎの根生姜和え れんこんの炒り煮 かぼちゃと小豆の煮物 494Kcal	金 冷し中華 おにぎり(梅)	玉子カツ丼 加味- 990Kcal 食塩 2.4g/75g	27 (金)	若鶏からあげ 五目巾着 マロニーサラダ しゅうまい	エビつみれあんかけ	まぐろ味噌 さつまいものおろしあえ いんげんの胡麻和え しゅうまい 厚揚げのトマトソース煮 495Kcal
21 (土)	ソースカツ丼 (パック弁当)	フルーツパック				28 (土)	焼肉丼 (パック弁当)	野菜サラダ	

*うどんにはおにぎり又は稲荷すしが付きます。うどんのみの単品はありません。
*ほぐし水(パック)がついてますので
麺にかけてお使い下さい

新年度会員募集

あいおいスポーツクラブと一緒に体を動かしませんか？
月に何種目・何回参加しても会費は一緒です。

太極拳 健康体操 ロコモ体操 3B体操 エージレス体操
ビューティーエクササイズ 卓球 バドミントン ソフトバレー
(天沼小・相生小・相生中にて)

入会金 ￥1000
年会費 ￥9000
保険料(年間) ￥1000

詳しくはHP “あいおいスポーツクラブ” で検索

NPO法人

あいおいスポーツクラブ

0277-53-3626(平日午後1時~3時)