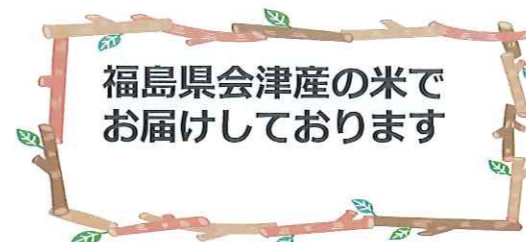


◆ご注文は、9時30分までをお願い致します。
(9時30分以降の変・キャンセルはお断りします)
◆仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合がございますので、ご了承下さい
◆添加物を使用していないため、直射日光を避け涼しい所に置き14時までにお召し上がり
◆土曜・日曜・祝日はパック弁当になります。
◆並食に 1品 足してある物が上食となります

味だより



花おさ 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 (おかず300kcal+ご飯300kcal)	鍋焼き	どんぶり	H30	並食弁当	上食	ヘルシー弁当 600kcal以下 (おかず300kcal+ご飯300kcal)
10月8日(月)	体育の日 (パック弁当) 幕の内弁当 焼き魚		※御注文は 10/5(金)のPM12:00までをお願い致します 当日のご注文・ご変更はご遠慮下さい *半ライス・おかずのみのご注文はご遠慮ください	月 たぬきうどん おにぎり (こぶ)	ソースカツ丼 カロリー 738Kcal 食塩 3.8グラム	10月15日(月)	白身魚の竜田揚げ オムレツ 切干と人参の煮物 マカロニサラダ 三角揚げの煮物	豚肉のホイル焼き 豚肉とエリンギのオイスター炒め つきこんの甘辛煮 542kcal	生鮭の七味マヨネーズ焼き カニ爪フライ 豚肉とエリンギのオイスター炒め つきこんの甘辛煮 542kcal
9日(火)	ハンバーグステーキトマトソース ミニコロケ 里芋とイカの煮物 マカロニサラダ	かき揚げの煮びたし	熟成メンチカツ 春菊のごま和え 里芋とイカの煮物 信田巻き ウイナーとピーマンのソテー 536kcal	火 味噌ラーメン おにぎり (梅)	天井 カロリー 704Kcal 食塩 2.0グラム	16日(火)	チキンステーキのトマトソース 蓮根フライ 大根と薩摩揚げの煮物 セロリと竹輪の和え物 こんにゃくの煮しめ	ブロッコリーと 蒸し鶏のグラタン 小松菜の梅醤油 529kcal	炉端焼き風串フライ 蓮根の炒り煮 茄子のミートソース 小松菜の梅醤油 529kcal
10日(水)	若鶏の七味焼き アジフライ じゃが芋と薩摩揚げの煮物 刻み昆布と油揚げの煮物	かぶの肉そぼろ煮	シャリアピンステーキ 小松菜とアサリの中華炒め 刻み昆布と油揚げの煮物 切干のピリ辛付け フルーツ 588kcal	水 カレーうどん おにぎり (鮭)	鳥の甘辛丼 カロリー 1096Kcal 食塩 3.1グラム	17日(水)	棒ひれかつ 竹輪の焼物 水餃子の中華あんかけ ポテトサラダ	スコッチエッグ 中華なます 麻婆豆腐 若布とねぎの根生姜和え 544kcal	豚肉と玉ネギのビール煮 イカフライ 中華なます 麻婆豆腐 若布とねぎの根生姜和え 544kcal
11日(木)	銀鮭の塩焼き 揚げ茄子のミートソース ハッシュドポテト キュウリとイカの酢の物	海鮮つみれの カニあんかけ	茄子のハムサンドフライ 揚げ豆腐の胡麻だれ さつま芋の煮物 若布とコーンのパンパンジー たけのこの土佐煮 522kcal	木 天ぷらそば おにぎり (こぶ)	焼肉丼 カロリー 918Kcal 食塩 3.6グラム	18日(木)	メンチカツ オクラときのこの和え物 じゃが芋のカレー煮	ウイナーの カレーあんかけ じゃが芋のカレー煮 522kcal	エビフライ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 カニ焼売 ふきの煮物 じゃが芋のカレー煮 522kcal
12日(金)	豚肉の生姜焼き 手作りハムカツ 揚げ焼売のカレーあんかけ ひじきと人参の煮物 インゲンと桜えびの炒め物	玉子の巣籠り	とんかつのトマトソースかけ インゲンと桜えびの煮物 結びしらたき ポテトサラダ 563kcal	金 五目うどん おにぎり (梅)	玉子カツ丼 カロリー 990Kcal 食塩 2.4グラム	19日(金)	チキンカツ スパゲッティミートソース 青梗菜とウイナーの炒め物 切昆布とゼンマイの煮物	イカの黄味焼き 三色ピーマンのソテー 527kcal	十六穀米 黒酢豚 びじきと枝豆の煮物 大根とイカの煮物 がんも 三色ピーマンのソテー 527kcal
13日(土)	焼肉丼 (パック弁当)	野菜サラダパック				20日(土)	釜めし風 (パック弁当)	フルーツパック	

鍋焼きうどんご注文の方
おにぎりが付く【セット】と
おにぎり無しの【単品】がございます
ご注文の際にどちらかお選びください

祝日 お弁当注文のお知らせ

10月8日(月)のお弁当は
並食 幕の内弁当焼き魚

**祝日は完全予約制となります。
ご注文がある場合は
10/5(金)の
お昼までにご連絡下さい。**

尚、当日のご注文はご遠慮下さる様お願い致します。

- ・祝日は〔半ライス〕・〔おかずのみ〕の
販売は致しかねます
- ・配達ルートのご都合により、
お断りする場合がございます。

鍋焼きの作り方

- 鍋・台・固形燃料をセットします。
- うどんつゆパック(濃縮タイプ)とお湯100ccを加えます。
- ふたをし、固形燃料に火をつけます。
- おおよそ15分後、おいしい鍋焼きうどんの出来あがりです。
*天ぷらうどんの具はお好みで後からのせても召し上がれます

味噌ラーメン/そば の作り方

- 具と麺の入ったプラスチックの器を鍋から取り出す
- スープ又は麺つゆとお湯150~200ccを鍋に入れる
- ふたをし、固形燃料に火をつけます。
- スープが煮立ったら麺と具を入れる
- 約1分後、出来上がり
*あまり煮込まない方がおいしく召し上がれます。
*そばの天ぷらは後のせでも召し上がれます

くれぐれも、火の元にはご注意下さい。

おにぎりが付くセットとおにぎり無しの単品がございます

10/9(火)より
麺類が【鍋焼き】になりました。
冷たい麺類は10/5で終了しました

月	火	水	木	金
たぬき うどん	味噌 ラーメン	カレー うどん	天ぷら そば	五目 うどん

注) 麺類だけの【単品】と
おにぎり付きの【セット】がございます

水曜日のどんぶり 変更のお知らせ

10/10(水)から
水曜のどんぶりが
【鶏甘辛丼】
となります

カツカレーは
終了しました。