

# 5月 menu



月	火	水	木	金
		<b>1</b> 豚肉と茄子の味噌炒め ／春巻き たんぱく質 14.1g 脂質 15.7g 炭水化物 114.8g 塩分 2.1g	<b>2</b> 鶏唐揚げ オムレツ たんぱく質 21.2g 脂質 16.7g 炭水化物 102.0g 塩分 3.1g	
	<b>7</b> えびカツ たんぱく質 21.8g 脂質 15.2g 炭水化物 116.3g 塩分 3.0g	<b>8</b> 酢豚 ／カレーロール たんぱく質 15.5g 脂質 15.0g 炭水化物 114.0g 塩分 3.4g	<b>9</b> アジフライ たんぱく質 18.0g 脂質 18.5g 炭水化物 117.4g 塩分 3.3g	<b>10</b> チキン南蛮 たんぱく質 19.5g 脂質 13.6g 炭水化物 112.0g 塩分 3.7g
<b>13</b> かつ煮 たんぱく質 19.4g 脂質 11.8g 炭水化物 114.2g 塩分 3.4g	<b>14</b> 絹厚揚げの麻婆ソース ／春巻き たんぱく質 10.9g 脂質 10.1g 炭水化物 102.9g 塩分 2.6g	<b>15</b> ホッケの塩焼き ／野菜コロッケ たんぱく質 15.7g 脂質 10.7g 炭水化物 103.8g 塩分 3.8g	<b>16</b> 天津三種盛り たんぱく質 11.2g 脂質 16.4g 炭水化物 108.0g 塩分 2.6g	<b>17</b> ロースとんかつ たんぱく質 19.9g 脂質 14.7g 炭水化物 109.7g 塩分 2.3g
<b>20</b> ハンバーグ おろしソース たんぱく質 20.1g 脂質 22.3g 炭水化物 109.7g 塩分 3.3g	<b>21</b> 大判厚切り ハムカツ たんぱく質 16.3g 脂質 18.5g 炭水化物 109.0g 塩分 2.8g	<b>22</b> 肉焼売の野菜あん たんぱく質 15.6g 脂質 11.4g 炭水化物 117.4g 塩分 3.7g	<b>23</b> いか天 油淋ソース たんぱく質 16.4g 脂質 12.8g 炭水化物 113.4g 塩分 2.9g	<b>24</b> 白身魚フライ たんぱく質 19.7g 脂質 12.8g 炭水化物 108.7g 塩分 2.8g
<b>27</b> 木の葉型 メンチカツ たんぱく質 17.5g 脂質 17.1g 炭水化物 119.7g 塩分 3.2g	<b>28</b> さわらの チリソース たんぱく質 18.0g 脂質 15.6g 炭水化物 103.9g 塩分 2.5g	<b>29</b> 牛肉コロッケ たんぱく質 11.7g 脂質 13.7g 炭水化物 116.4g 塩分 2.9g	<b>30</b> ラビオリ サルサソース たんぱく質 13.8g 脂質 10.4g 炭水化物 104.2g 塩分 2.9g	<b>31</b> ますの塩焼き たんぱく質 19.5g 脂質 17.2g 炭水化物 102.7g 塩分 2.8g



今月の +++  
おすすめデー

**7日(火) えびカツ**  
なんと今回初登場のえびカツは  
ビッグサイズ! ぷりぷり海老がたっぷり♡



**8日(水) 酢豚/カレーロール**  
7種のスパイスを使用したコクのある  
カレーソースを包んで揚げました♪



**15日(水) ホッケの塩焼き/野菜コロッケ**  
身が柔らかくて脂のついたホッケを  
丁度よい塩加減で焼きました★



**23日(木) いか天 油淋ソース**  
肉厚のイカを天ぷらにして  
自家製油淋ソースをかけました♡



<http://www.marukosi.jp/>

ご注文  
お問い合わせ

**ごはん**  
エネルギー量…353kcal  
たんぱく質…5.3g  
脂質…0.6g  
炭水化物…77.9g  
塩分…0.0g

お弁当の容器はレンジ対応ではありませんので、レンジによる温めは、しないようお願い致します。  
食材の都合上、内容を変更する場合がございますので、予め御了承くださいませ。

★栄養価はごはんも含んだ数値です。  
ごはんは全て国産のお米を使用しています。