

月	火	水	木	金
2 イカの中華炒め／ 野菜コロッケ 594kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.5 g 炭水化物 109 g 塩 分 4.2 g ・ペペロンチーノ ・若芽のめた ・ウインナー ・きくらげの佃煮	3 ハンバーグ トマトソース 753kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 24.9 g 炭水化物 113.3 g 塩 分 3.3 g ・ツイストマカロニサラダ ・金平ごぼう ・オニオンリング ・大豆煮	4 アジフライ 631kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 10.6 g 炭水化物 114.1 g 塩 分 2.5 g ・切干大根煮 ・バターコーン ・かぼちゃとれんこんのおつまみ揚げ ・味の花	5 肉豆腐 610kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 20.7 g 炭水化物 97.8 g 塩 分 2.3 g ・ひじきとコーンのかき揚げ ・若芽のナムル ・生姜天 ・釜炊き生姜	6 梅しそチキンカツ 655kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 14.6 g 炭水化物 113.9 g 塩 分 3 g ・春雨の梅ザーサイ和え ・茄子の生姜醤油 ・肉焼売 ・煮物
9 ロースとんかつ 672kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15 g 炭水化物 110.9 g 塩 分 3.1 g ・高菜スパゲティ ・竹輪煮 ・甘辛バーグ ・味の花	10 イカのチリソース 599kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.6 g 炭水化物 102.5 g 塩 分 2.7 g ・シルバーサラダ ・ひじき煮 ・エビ入り水餃子 ・小松菜の炒め物	11 回鍋肉／ 野菜春巻き 628kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 110.7 g 塩 分 2.9 g ・山菜バスタ ・南瓜サラダ ・焼売 ・しそ昆布	12 白身フライ タルタルソース 694kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.4 g 炭水化物 104.9 g 塩 分 2.7 g ・うま煮 ・チンゲン菜ソテー ・ウインナー ・大豆のトマト煮	13 ハンバーグ おろしソース 600kcal たんぱく質 15 g 脂 質 13.9 g 炭水化物 102 g 塩 分 3.2 g ・チャプチェ ・若芽の酢の物 ・竹輪天 ・小松菜のごま油炒め
16 マヨたまカツ 749kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 20.3 g 炭水化物 122.1 g 塩 分 2.7 g ・田舎煮 ・若芽の酢の物 ・焼売 ・三色豆	17 酢鶏 707kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20 g 炭水化物 109.5 g 塩 分 2.7 g ・マカロニサラダ ・青梗菜のコンソメソテー ・ミニハンバーグ ・かぼちゃ煮	18 まぐろの天ぷら 油淋ソース／平焼き 566kcal たんぱく質 18 g 脂 質 6.8 g 炭水化物 103.3 g 塩 分 2.8 g ・切干大根煮 ・菜の花の辛子和え ・花型さつま ・味の花	19 豚と牛蒡の甘辛煮／ ミニカフライ 599kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 13 g 炭水化物 104.2 g 塩 分 2.4 g ・中華サラダ ・小松菜のソテー ・揚げ餃子 ・茄子の生姜醤油	20 ごっついメンチカツ 679kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.8 g 炭水化物 110 g 塩 分 2.6 g ・ペンネアラビアータ ・玉ねぎのマリネ ・オムレツ ・梅かつおザーサイ
23 大判厚切りハムカツ 685kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.3 g 炭水化物 116.9 g 塩 分 3.5 g ・ひじきの煮物 ・つきこんの金平 ・枝豆天 ・切干大根とゆかりのサラダ	24 揚げ焼売 野菜あん 606kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 10.4 g 炭水化物 112.4 g 塩 分 3.4 g ・ペペロンチーノ ・青菜のソテー ・オムレツ ・きくらげの佃煮	25 親子かつ煮 601kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.5 g 炭水化物 105.9 g 塩 分 2.6 g ・春雨サラダ ・キャベツの炒め物 ・花型さつま揚げ ・梅かつおザーサイ	26 ますの塩焼き 602kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.9 g 炭水化物 94.3 g 塩 分 1.7 g ・かき揚げ ・若芽の酢の物 ・ほうれん草平焼き ・中華うり	27 牛肉コロッケ 741kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 21.9 g 炭水化物 116.8 g 塩 分 2.3 g ・ツイストマカロニサラダ ・小松菜のソテー ・甘辛肉団子 ・大豆の豆板醤炒め
30 海老フライ／ 海老カツ 574kcal たんぱく質 14 g 脂 質 10.6 g 炭水化物 102.8 g 塩 分 2.3 g ・ビーフン ・青菜とコーンのバター炒め ・オムレツ ・若芽のナムル				

今月の
おすすめデー

16日(月) マヨたまカツ
卵たっぷりボリュームたっぷり!
ソーセージハムにのせてカツにしました♪

6日(金)梅しそチキンカツ

本日は梅の日♡紫蘇の香りがさわやかなチキンカツをご賞味ください☆

26日(木)ますの塩焼き

丁度よい塩加減でご飯に合うようにお焼きしました♪

30日(月)海老フライ/海老カツ

海老好きさん要チェック! 海老コンビは大人気メニューです♡

心をみたま真心の味
マルコシグループ

http://www.marukosi.jp/ マルコシ

ご注文
お問い合わせ

検索

ごはん

エネルギー量…336kcal
たんぱく質……5.0g
脂 質……………0.6g
炭水化物…………74.2g
塩 分……………0.0g

★栄養価はごはんも含んだ数値です。

●お弁当は、直射日光のあたる場所、高温・多湿なところには置かないでください。●お弁当は、食品衛生上、午後2時までにお召し上がりください。
●お弁当の回収容器は、レンジ対応ではありませんので、電子レンジによる温めはしないようお願い致します。●食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。