

6月 menu



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 16.4g 脂質 10.5g 炭水化物 109g 塩分 4.2g ・ペペロンチーノ ・若芽のぬた ・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 18.8g 脂質 24.9g 炭水化物 113.3g 塩分 3.3g ・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 15.6g 脂質 10.6g 炭水化物 114.1g 塩分 2.5g ・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 12.4g 脂質 20.7g 炭水化物 97.8g 塩分 2.3g ・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 14.9g 脂質 14.6g 炭水化物 113.9g 塩分 3g ・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 19.3g 脂質 15g 炭水化物 110.9g 塩分 3.1g ・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 13.8g 脂質 13.6g 炭水化物 102.5g 塩分 2.7g ・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 13.6g 脂質 13.3g 炭水化物 110.7g 塩分 2.9g ・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 19.1g 脂質 20.4g 炭水化物 104.9g 塩分 2.7g ・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 15g 脂質 13.9g 炭水化物 102g 塩分 3.2g ・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 16.5g 脂質 20.3g 炭水化物 122.1g 塩分 2.7g ・田舎煮 ・若芽の酢の物 ・焼売 ・三色豆	17 酢鶏 707kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20g 炭水化物 109.5g 塩分 2.7g ・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 18g 脂質 6.8g 炭水化物 103.3g 塩分 2.8g ・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/ ミニイカフライ 599kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13g 炭水化物 104.2g 塩分 2.4g ・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 16.7g 脂質 17.8g 炭水化物 110g 塩分 2.6g ・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 15.7g 脂質 16.3g 炭水化物 116.9g 塩分 3.5g ・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 13.6g 脂質 10.4g 炭水化物 112.4g 塩分 3.4g ・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 15.9g 脂質 11.5g 炭水化物 105.9g 塩分 2.6g ・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 17.6g 脂質 15.9g 炭水化物 94.3g 塩分 1.7g ・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 16.7g 脂質 21.9g 炭水化物 116.8g 塩分 2.3g ・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 14g 脂質 10.6g 炭水化物 102.8g 塩分 2.3g ・ピーフン ・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
 本日は梅の目♡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♡

心をみたく真心の味
マルコシグループ
<http://www.marukosi.jp/>

**ご注文
お問い合わせ**

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

●お弁当は、直射日光のあたる場所、高温・多湿など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。

7月menu



月	火	水	木	金
	1 肉焼売油淋ソース/ 南瓜と蓮根のおつまみ揚げ	2 野菜豆腐ハンバーグ/ ほうれん草平焼き	3 鯖の竜田揚げ	4 キーマカレー コロッケ
	621kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.2g 炭水化物 111.1g 塩分 2.8g	593kcal たんぱく質 17.8g 脂質 11.6g 炭水化物 101.9g 塩分 2.9g	641kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.3g 炭水化物 102.3g 塩分 3.8g	711kcal たんぱく質 13.8g 脂質 16.1g 炭水化物 122.6g 塩分 2.3g
7 星のコロッケ/ 彩り野菜つくね巻き	8 酢豚/ 完熟トマトのピザロール	9 根菜ハンバーグ 野菜あん	10 アジフライ	11 鶏肉の照焼き/ 野菜コロッケ
583kcal たんぱく質 12.5g 脂質 9.7g 炭水化物 108.7g 塩分 2.4g	587kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.9g 炭水化物 104g 塩分 3.2g	714kcal たんぱく質 17.6g 脂質 20.6g 炭水化物 111.4g 塩分 3.5g	710kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.9g 炭水化物 111.2g 塩分 3.1g	674kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.5g 炭水化物 109.9g 塩分 2.2g
14 ほっけの塩焼き/ カレーコロッケ	15 大判肉包みの 中華あん	16 厚切りハムカツ	17 ハンバーグ サルサソース	18 親子かつ煮
590kcal たんぱく質 18.8g 脂質 10.2g 炭水化物 102.6g 塩分 3.5g	586kcal たんぱく質 13.5g 脂質 9.1g 炭水化物 108.7g 塩分 3.2g	721kcal たんぱく質 17.7g 脂質 22.7g 炭水化物 108.1g 塩分 3.1g	647kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.6g 炭水化物 107.8g 塩分 3.2g	607kcal たんぱく質 17g 脂質 10.6g 炭水化物 108.1g 塩分 2.1g
	22 鶏天 野菜あん	23 白身フライ タルタルソース	24 油淋鶏	25 木の葉メンチ
	578kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.7g 炭水化物 102.8g 塩分 2.8g	666kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.1g 炭水化物 106.1g 塩分 3.2g	650kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.7g 炭水化物 110.4g 塩分 3.9g	758kcal たんぱく質 20.2g 脂質 20.2g 炭水化物 122g 塩分 3.6g
28 フライドチキン	29 牛肉コロッケ	30 絹厚揚げの麻婆ソース 野菜春巻き	31 瀬戸内レモン チキンカツ	
735kcal たんぱく質 18g 脂質 26.3g 炭水化物 103.2g 塩分 2.3g	646kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.4g 炭水化物 117.5g 塩分 1.7g	530kcal たんぱく質 10.6g 脂質 8g 炭水化物 100.7g 塩分 3g	588kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.3g 炭水化物 105.7g 塩分 2.9g	



今月の +++
おすすめデー

7日(月) 星のコロッケ/彩り野菜つくね巻き
本日は七夕の日★星形の可愛いコロッケ
と彩りがきれいな野菜つくね巻きです★



1日(火) 肉焼売油淋ソース/南瓜と蓮根のおつまみ揚げ

ジューシーな大きめの焼売に
オリジナルの油淋ソースはご飯が進みます♪



11日(金) 鶏肉の照焼き/野菜コロッケ

鶏肉に甘辛い照焼きのたれ
を絡めて焼きました♡



14日(月) ほっけの塩焼き/カレーコロッケ

脂がほどよくのったほっけを
丁度よい塩加減で焼きました!!



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

マルコシ

検索

ご注文
お問い合わせ

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。