

# 12月menu



月	火	水	木	金
1 ヤンニヨムチキン／平焼き	2 カニクリーミー コロッケ	3 厚揚げのすき煮	4 ビーフメンチカツ	5 鯖のちゃんちゃん焼き／竹輪の磯辺揚げ
670kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.3 g 炭水化物 106 g 塩 分 3.5 g	638kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 16.5 g 炭水化物 106.1 g 塩 分 2.1 g	588kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 18.2 g 炭水化物 96.3 g 塩 分 2.2 g	681kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 18.7 g 炭水化物 110.2 g 塩 分 2.9 g	619kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.2 g 炭水化物 106.7 g 塩 分 3.5 g
8 イカの中華炒め／春巻き	9 かつ煮	10 厚切りハムカツ	11 豚肉と木耳の玉子炒め／ミニコロッケ	12 ハンバーグ デミグラスソース
535kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 7.2 g 炭水化物 99.1 g 塩 分 2.8 g	688kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.2 g 炭水化物 108.5 g 塩 分 2.5 g	683kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.3 g 炭水化物 108.4 g 塩 分 3.6 g	624kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 19.1 g 炭水化物 102.1 g 塩 分 2.6 g	623kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.9 g 炭水化物 104.2 g 塩 分 3 g
15 三元豚のロースとんかつ	16 ラビオリ 野菜トマトソース	17 アジフライ	18 酢鶏／春巻き	19 俵メンチカツ／三角ごまおさつ
673kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 102.6 g 塩 分 2.8 g	578kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 10.3 g 炭水化物 104.6 g 塩 分 2.7 g	673kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 103.6 g 塩 分 1.9 g	565kcal たんぱく質 15 g 脂 質 8 g 炭水化物 104.4 g 塩 分 3 g	642kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.8 g 炭水化物 111.3 g 塩 分 2.8 g
22 白身魚フライ タルタルソース	23 肉団子の回鍋肉風	24 もみの木ハンバーグ／星のコロッケ	25 フライドチキン／やわらかミニステーキ	26 海老かつ
667kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 19.1 g 炭水化物 105.7 g 塩 分 2.8 g	595kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 9.8 g 炭水化物 113.1 g 塩 分 3.7 g	586kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11 g 炭水化物 103.4 g 塩 分 2.1 g	666kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 22.6 g 炭水化物 96.5 g 塩 分 2.4 g	615kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 12.9 g 炭水化物 109.3 g 塩 分 2.5 g
29 牛肉コロッケ				
647kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 11.8 g 炭水化物 120.5 g 塩 分 1.8 g	ツナと春雨のサラダ ひじき煮 ミートボール うぐいす豆	クリスマス装飾	クリスマス装飾	クリスマス装飾

今月の  
おすすめデー

25日(木) フライドチキン／やわらかミニステーキ  
Merry Christmas 本日はちょっと特別  
ぜひご賞味ください♪



5日(金) 鯖のちゃんちゃん焼き／竹輪の磯辺揚げ



15日(月) 三元豚のロースとんかつ



24日(水) もみの木ハンバーグ／星のコロッケ



# 1月menu

**marukoshi** 



月

火

水

木

金

新年あけましておめでとうございます。  
旧年中は沢山のお客様にご愛顧賜り、誠にありがとうございました。  
本年も社員一同力を合わせ、皆様にご満足頂ける商品とサービスの提供を心がけて参ります。  
変わらぬご愛顧のほど、宜しくお願ひ申し上げます。  
新しい年が皆様にとって佳き年でありますようお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせて頂きます。

5	お煮しめ	6	梅しそチキンカツ	7	イカのチリソース	8	マヨ玉カツ	9	八宝菜
653kcal	・かき揚げ ・青菜のソテー ・ほうれん草平焼き ・昆布豆	568kcal	・ベンネアラビアータ ・インゲンソテー ・花天 ・卯の花	656kcal	・ペペロンチーノ ・竹の子の味噌炒め ・水餃子 ・大豆の煮物	646kcal	・シルバーサラダ ・高野豆腐煮 ・ミニハンバーグ ・もやしと若芽のごま酢和え	585kcal	・コロッケ ・人参のしりしり ・生姜揚げ餃子 ・つきこんの味噌炒め
たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.5 g 炭水化物 97.7 g 塩 分 1.6 g	たんぱく質 14.6 g 脂 質 8.7 g 炭水化物 105.7 g 塩 分 3 g	たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.5 g 炭水化物 109.2 g 塩 分 3.2 g	たんぱく質 14.5 g 脂 質 18.3 g 炭水化物 104.3 g 塩 分 2.5 g	たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.1 g 炭水化物 104.2 g 塩 分 3.7 g	たんぱく質 18.9 g 脂 質 24.1 g 炭水化物 105.7 g 塩 分 3.1 g	たんぱく質 15 g 脂 質 14.3 g 炭水化物 100 g 塩 分 2.5 g	たんぱく質 18.9 g 脂 質 24.1 g 炭水化物 105.7 g 塩 分 3.1 g	たんぱく質 16 g 脂 質 10.4 g 炭水化物 101.2 g 塩 分 2.3 g	
		13	ビーフシチューフライ	14	チキン南蛮タルタルソース	15	厚切りハムカツ	16	さんまの塩焼き／かき揚げ
		647kcal	・ナポリタン ・あさりと大根の時雨煮 ・オムレツ ・もやしの豆板醤炒め	708kcal	・和風高菜パンネ ・がんも煮 ・茄子の煮びたし ・ブロッコリーソテー	632kcal	・麻婆豆腐 ・竹輪煮 ・オムレツ ・若芽のナムル	712kcal	・山菜パスタ ・卯の花 ・厚焼き玉子 ・椎茸入り昆布木耳
785kcal	・ツイストマカラニサラダ ・高野豆腐煮 ・ほうれん草平焼き ・茄子の南蛮漬け	571kcal	・やきそば ・いんげんのおかか和え ・フライドポテト ・もやしのソテー	633kcal	・中華春雨サラダ ・ひじき煮 ・肉焼売 ・卯の花	652kcal	・ペペロンチーノ ・青梗菜の辛子和え ・クリーミーかにフライ ・切干大根のゆず風味	575kcal	・野菜炒め ・煮物 ・花さつま ・青菜の煮びたし
たんぱく質 19.2 g 脂 質 29 g 炭水化物 107.1 g 塩 分 2.1 g	たんぱく質 11.7 g 脂 質 11.6 g 炭水化物 104.2 g 塩 分 2.6 g	たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.4 g 炭水化物 110.4 g 塩 分 2.6 g	たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.5 g 炭水化物 107.3 g 塩 分 3 g	たんぱく質 15.8 g 脂 質 30.1 g 炭水化物 98.1 g 塩 分 3.4 g	たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 107.9 g 塩 分 3.5 g	たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 107.9 g 塩 分 3.5 g	たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 107.9 g 塩 分 3.5 g	たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 107.9 g 塩 分 3.5 g	
26	肉団子の甘酢あん／野菜春巻き	27	牛肉コロッケ	28	白身魚天 中華あんかけ	29	サイコロステーキ おろしソース／竹輪天	30	野菜イカメンチ／オムレツ
631kcal	・中華サラダ ・こんにゃく煮 ・揚げ餃子 ・若芽と竹輪のぬた	583kcal	・生七味パスタ ・チングン菜ソテー ・ウインナー ・もやしのナムル	635kcal	・ベンネサラダ ・インゲンソテー ・花天 ・三色豆	735kcal	・和風サラダ ・人参のしりしり ・焼売 ・メンマ	659kcal	・カレー ・大豆の煮物 ・フライドポテト ・若芽の酢の物
たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.9 g 炭水化物 116.6 g 塩 分 4.1 g	たんぱく質 11.5 g 脂 質 11.8 g 炭水化物 104.6 g 塩 分 1.3 g	たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.3 g 炭水化物 107.7 g 塩 分 2 g	たんぱく質 15.8 g 脂 質 30.1 g 炭水化物 98.1 g 塩 分 3.4 g	たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 107.9 g 塩 分 3.5 g	たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 107.9 g 塩 分 3.5 g	たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 107.9 g 塩 分 3.5 g	たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 107.9 g 塩 分 3.5 g	たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 107.9 g 塩 分 3.5 g	

今月の  
おすすすめデー

16日(金) さんまの塩焼き／かき揚げ  
鮮度の良い国産さんまを丁度良い  
塩加減で焼きました。ぜひご賞味ください♪



5日(月)お煮しめ

煮しめには、家族の結びつきや縁起の良い意味が込められているそうです★



13日(火)ビーフシチューフライ

デミグラスソースを使用し、北海道の玉ねぎ、人参、牛肉が入ったビーフシチューフライです♥



29日(木)サイコロステーキおろしソース／竹輪天

旨味たっぷりのサイコロステーキは、さっぱりおろしソースで召し上がれ♪



**マルコシグループ**  
心をみたす真心の味

ご注文  
お問い合わせ

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

マルコシ

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。