

2月menu



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|---|
| 2 ひれかつ 607kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.8g 炭水化物 98.5g 塩分 2.9g ・カレー ・卵の花 ・オムレツ ・インゲンソテー | 3 いわし紫蘇フライ 628kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.7g 炭水化物 107.5g 塩分 2.1g ・高菜パスタ ・高野豆腐煮 ・栗とさつまいものおつまみ揚げ ・大豆の煮物 | 4 豚肉と牛蒡のしくれ煮/ 南部ちくわ天 548kcal たんぱく質 13.4g 脂質 13.6g 炭水化物 96.8g 塩分 2.7g ・チャブチェ ・若芽のナムル ・あらびきフランク ・ザーサイ | 5 ハンバーグ デミグラスソース 699kcal たんぱく質 16.4g 脂質 24.2g 炭水化物 103.2g 塩分 2.2g ・ツイストマカロニサラダ ・しろ菜のソテー ・ポテトフライ ・洋風おからソテー | 6 イカフライ 618kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.4g 炭水化物 105.8g 塩分 3g ・和風ひじきサラダ ・つきごんのピリ辛炒め ・肉焼売 ・青梗菜のごま和え |
| 9 かつ煮 606kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.6g 炭水化物 107.6g 塩分 2.7g ・中華春雨 ・青菜のナムル ・花天 ・若芽の酢の物 | 10 鯖の香草焼き 652kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.7g 炭水化物 101.3g 塩分 2g ・かき揚げ ・卵の花 ・オムレツ ・切干大根のゆず風味 | | | 12 厚揚げの麻婆ソース 556kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.7g 炭水化物 100.6g 塩分 2.8g ・山菜パスタ ・ハムマリネ ・焼売 ・竹輪煮 |
| 16 菜の花の辛し和え コロッケ 614kcal たんぱく質 11.6g 脂質 12.1g 炭水化物 110.5g 塩分 2.4g ・やきそば ・田舎煮 ・ほうれん草平焼き ・小松菜のソテー | 17 イカの中華炒め/ 水餃子 491kcal たんぱく質 13.8g 脂質 4.6g 炭水化物 96.4g 塩分 3g ・春雨サラダ ・オクラの塩昆布和え ・生姜天 ・若芽のナムル | 18 厚切りハムカツ 687kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.7g 炭水化物 113.6g 塩分 3.7g ・蓮根ひじきサラダ ・煮物 ・焼売 ・切干大根のそぼろ炒め | 19 鶏天 野菜甘酢あん 548kcal たんぱく質 15.7g 脂質 7.4g 炭水化物 101.7g 塩分 3g ・あさりと大根の時雨煮 ・チンゲン菜の炒め物 ・樺さつま揚げ ・おからとベーコンのトマト炒め | 20 白身魚フライ タルタルソース 654kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.7g 炭水化物 103.6g 塩分 2.3g ・生七味パスタ ・ブロッコリーのバターソテー ・オムレツ ・高野豆腐煮 |
| | | 24 ハンバーグ トマトソース 712kcal たんぱく質 17.4g 脂質 22.9g 炭水化物 107.3g 塩分 3g ・マカロニサラダ ・切干大根の中華和え ・イカフライ ・ひじき煮 | 25 肉じゃがコロッケ 623kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.8g 炭水化物 109.7g 塩分 1.9g ・山菜パスタ ・もやしのソテー ・肉焼売 ・ザーサイと水菜のサラダ | 26 鶏のから揚げ 590kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.4g 炭水化物 100.6g 塩分 2.3g ・チャブチェ ・菜の花の煮浸し ・ほうれん草平焼き ・若芽と竹輪のぬた |
| | | | | |
| | | | | |

今月の +++
おすすめデー

13日(金) ハートのハンバーグ
2月14日はValentine's Day♡
可愛いハートの形のハンバーグ♪



6日(金) イカフライ

フリッと柔らかいイカを
フライにしています☆



10日(火) 鯖の香草焼き

脂がのった鯖に香草と塩麹で
味付けした新メニューです♡



19日(木) 鶏天 野菜甘酢あん

鶏の天からは甘酢あんてさっぱりと♪
相性はばっちり☆



心みたす真心の味
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

★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。

3月menu



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|--|
| 2 鰻の天ぷら油淋ソース/ 水餃子 569kcal たんぱく質 13.1g 脂質 9.4g 炭水化物 104.8g 塩分 2.7g ・切干大根煮 ・若芽の酢の物 ・花天 ・小松菜の炒め物 | 3 菜の花と筍のコロッケ/ お魚串団子 704kcal たんぱく質 16g 脂質 19.8g 炭水化物 112.9g 塩分 2.7g ・マカロニサラダ ・がんも煮 ・焼売 ・菜の花のピーナッツ和え | 4 鶏竜田の 野菜甘酢あん 652kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.3g 炭水化物 113g 塩分 2.5g ・ナポリタン ・卵の花 ・平焼き ・三色豆 | 5 豚かつ 586kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12g 炭水化物 101.3g 塩分 2.1g ・焼きビーフン ・こんにゃく金平 ・オムレツ ・インゲンソテー | 6 サーモンフライ/ クリーミーフライ 645kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.6g 炭水化物 104.6g 塩分 2.5g ・シルバーサラダ ・大豆の煮物 ・ウイナーソーセージ ・ザーサイ |
| 9 かつ煮 608kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.3g 炭水化物 108.3g 塩分 2.7g ・中華春雨 ・インゲンのごま和え ・生姜天 ・中華うり | 10 ハンバーグ トマトソース 718kcal たんぱく質 15.6g 脂質 25.3g 炭水化物 107.3g 塩分 3.3g ・ツイストマカロニサラダ ・ひじき煮 ・フライドポテト ・洋風おから | 11 アジフライ 619kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.8g 炭水化物 99.7g 塩分 2.1g ・大根の柚子サラダ ・高野豆腐煮 ・肉焼売 ・穂先めんま | 12 イカの中華炒め/ 春巻き 545kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.1g 炭水化物 101.6g 塩分 2.6g ・キャベツとツナの Pasta ・菜の花の煮浸し ・生姜揚げ餃子 ・ピーンストマト | 13 肉豆腐 568kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.2g 炭水化物 101.6g 塩分 2.7g ・焼きビーフン ・切干大根のナムル ・花さつま ・椎茸入り昆布木耳 |
| 16 イカの天ぷら チリソース 581kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.5g 炭水化物 99.2g 塩分 3g ・高菜スパゲティ ・もやしと青梗菜の炒め物 ・ミートボール ・若芽のナムル | 17 白身魚フライ 608kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10g 炭水化物 110.3g 塩分 2.6g ・トマトペンネ ・竹輪煮 ・オムレツ ・小松菜の胡麻和え | 18 酢鶏 638kcal たんぱく質 17g 脂質 11.5g 炭水化物 112.7g 塩分 3.1g ・チャブチェ ・大豆の煮物 ・春巻き ・釜炊き生姜 | 19 牛肉コロッケ 633kcal たんぱく質 11.5g 脂質 15.1g 炭水化物 110g 塩分 1.5g ・やきそば ・茄子の生姜醤油 ・焼売 ・チンゲン菜ソテー | |
| 23 フライドチキン 690kcal たんぱく質 18.2g 脂質 23.8g 炭水化物 97.2g 塩分 2g ・マカロニサラダ ・しろ菜のおかか和え ・オムレツ ・大豆もやし | 24 木の葉メンチ 742kcal たんぱく質 19.4g 脂質 19.6g 炭水化物 120.4g 塩分 4.2g ・麻婆豆腐 ・竹輪とわかめのめた ・焼売 ・つきごんの金平 | 25 肉団子の野菜あん/ カニクリーミーコロッケ 647kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.3g 炭水化物 108.8g 塩分 3.4g ・山菜パスタ ・インゲンの炒め物 ・ウイナー ・高野豆腐煮 | 26 大判厚切りハムカツ 635kcal たんぱく質 15.8g 脂質 17.9g 炭水化物 101.7g 塩分 3.5g ・カレー ・青梗菜のソテー ・オムレツ ・もやしのナムル | 27 サーモンフライ/ エビカツ タルタルソース 707kcal たんぱく質 17.8g 脂質 21.8g 炭水化物 107.4g 塩分 3.4g ・五目ひじき煮 ・小松菜のピーナッツ和え ・あらびきフランク ・煮物 |
| 30 ハンバーグ おろしソース 630kcal たんぱく質 15g 脂質 12.1g 炭水化物 113g 塩分 3g ・焼きビーフン ・つきごん金平 ・栗とさつまいものおつまみ揚げ ・三色豆 | 31 イカメンチ/ 揚げ餃子 550kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.1g 炭水化物 100.2g 塩分 2.3g ・生七味パスタ ・若芽のナムル ・ウイナーソーセージ ・白菜の塩昆布和え | | | |



今月の +++
おすすめデー

3日(火) 菜の花と筍のコロッケ / お魚串団子
3月3日はひなまつり🎊かわいらしい
お魚のお団子もご一緒に♡



心みたす真心の味
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。