

4月menu



月	火	水	木	金
		1 さわらの天ぷら チリソース 583kcal たんぱく質 17g 脂質 13.1g 炭水化物 102.5g 塩分 3.2g ・中華春雨 ・青梗菜のソテー ・ミートボール ・若芽の酢の物	2 鶏竜田の 野菜甘酢あん 571kcal たんぱく質 16.2g 脂質 12.8g 炭水化物 100.7g 塩分 2.6g ・南瓜サラダ ・小松菜の炒め物 ・花型さつま揚げ ・中華うり	3 クリーミー カニコロッケ 607kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.1g 炭水化物 111.2g 塩分 2.3g ・あさりと大根の時雨煮 ・青菜のコンソメソテー ・オムレツ ・メンマ
6 厚揚げのそぼろあん/ 桜海老のかき揚げ 611kcal たんぱく質 12.4g 脂質 18.5g 炭水化物 101.4g 塩分 2.7g ・コールスローサラダ ・金平ごぼう ・生姜天 ・小松菜のごま油炒め	7 牛肉コロッケ 589kcal たんぱく質 10.3g 脂質 12.2g 炭水化物 113g 塩分 1.6g ・チャブチェ ・ツナマリネ ・カニ風味焼売 ・煮物	8 かつ煮 581kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.8g 炭水化物 107.5g 塩分 3.2g ・大根青しそごまサラダ ・青梗菜の炒め物 ・花型さつま揚げ ・竹輪とわかめのぬた	9 回鍋肉/揚げ餃子 532kcal たんぱく質 12.6g 脂質 8g 炭水化物 105.6g 塩分 2.7g ・焼きビーフン ・ひじき煮 ・焼売 ・ザーサイ	10 海老かつ 707kcal たんぱく質 18.5g 脂質 21.5g 炭水化物 112g 塩分 3.2g ・マカロニサラダ ・大豆の煮もの ・ハンバーグ ・味の花
13 ごぼうメンチ 609kcal たんぱく質 13.8g 脂質 16g 炭水化物 106g 塩分 2.6g ・中華サラダ ・あさりと大根の時雨煮 ・平焼き ・人参のしりしり	14 豚肉と木耳の玉子炒め/ 紫芋コロッケ 567kcal たんぱく質 14.9g 脂質 15.9g 炭水化物 100.1g 塩分 2.7g ・焼きビーフン ・小松菜ソテー ・ウインナーソーセージ ・若芽の酢の物	15 白身魚フライ 611kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.8g 炭水化物 114.6g 塩分 2.8g ・ベンネアラビアータ ・白菜サラダ ・ミートボール ・ごぼうのピリ辛炒め	16 ハンバーグ おろしソース 596kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16g 炭水化物 99.8g 塩分 3g ・野菜うま煮 ・チンゲン菜のコンソメソテー ・竹輪天 ・ツナマリネ	17 いかの天ぷら 油淋ソース 600kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.6g 炭水化物 106.6g 塩分 2.5g ・高菜スパゲティ ・つきこんのピリ辛炒め ・水餃子 ・大豆の煮物
20 大判厚切りハムカツ 640kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.9g 炭水化物 114.5g 塩分 3.1g ・ツナナポリタン ・大根と椎茸の煮物 ・焼売 ・小松菜の炒め物	21 鯖の天ぷら 南蛮あん 672kcal たんぱく質 18.2g 脂質 19.4g 炭水化物 110.2g 塩分 3.2g ・切干大根煮 ・大豆のトマト煮 ・甘辛肉団子 ・若芽のナムル	22 イカフライ 543kcal たんぱく質 14.9g 脂質 9.5g 炭水化物 101.7g 塩分 2.1g ・生七味パスタ ・さつまあげ ・オムレツ ・つきこんの味噌炒め	23 八宝菜 516kcal たんぱく質 13.1g 脂質 10.7g 炭水化物 98.7g 塩分 2.6g ・中華サラダ ・海鮮焼売 ・春巻き ・中華うり	24 メンチカツ 660kcal たんぱく質 16.3g 脂質 17.1g 炭水化物 113.6g 塩分 2.5g ・野菜炒め ・人参のしりしり ・ごみき芋 ・ひじきの青しそサラダ
27 ひれかつの 味噌だれ 606kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.9g 炭水化物 109.3g 塩分 2.4g ・山菜パスタ ・白菜のナムル ・ウインナーソーセージ ・うくいす豆	28 チキン南蛮 タルタルソース 678kcal たんぱく質 17.2g 脂質 19g 炭水化物 112g 塩分 3.8g ・やきそば ・ひじき煮 ・オムレツ ・小松菜のソテー		30 アジフライ 633kcal たんぱく質 17g 脂質 10.4g 炭水化物 114.4g 塩分 2.9g ・田舎煮 ・青菜の炒め物 ・ミートボール ・若芽の酢の物	



今月の +++
おすすめデー

21日(火) 鯖の天ぷら 南蛮あん
鯖の天ぷらに甘酸っぱい
南蛮あんは相性good♪



6日(月) 厚揚げのそぼろあん/桜海老のかき揚げ
春らしい桜海老を入れた
かき揚げを作りました★



13日(月) ごぼうメンチ
ごぼうがたっぷり入った
メンチは新メニューです★



27日(月) ひれかつの味噌だれ
やわらかいヒレカツに
自家製の味噌だれはご飯が進みます♡



<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。
ごはんは全て国産のお米を使用しています。

●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。