

6月 menu



月	火	水	木	金
1 ハンバーグ トマトソース 629kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.5g 炭水化物 107.1g 塩分 3.7g ・ペペロンチーノ ・若芽のぬた ・ミニハッシュドポテト ・きくらげの佃煮	2 イカの中華炒め/ 春巻き 617kcal たんぱく質 15.2g 脂質 16.9g 炭水化物 97.2g 塩分 2.8g ・ツイストマカロニサラダ ・茄子の生姜醤油 ・ウインナー ・バターコーン	3 白身魚フライ タルタルソース 747kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.8g 炭水化物 119.4g 塩分 3.5g ・切干大根の煮物 ・大豆煮 ・ミートボール ・釜炊き生姜	4 肉豆腐 624kcal たんぱく質 13.1g 脂質 20.8g 炭水化物 99.6g 塩分 2.4g ・ひじきとコーンのかき揚げ ・若芽のナムル ・生姜天 ・味の花	5 野菜イカメンチ 661kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.3g 炭水化物 119.7g 塩分 3.1g ・中華春雨 ・金平ごぼう ・肉焼売 ・煮物
8 ロースとんかつ 648kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.4g 炭水化物 105.4g 塩分 2.3g ・高菜スパゲティ ・切干大根煮 ・ミニハンバーグ ・大豆もやし	9 いか天 チリソース 600kcal たんぱく質 12.6g 脂質 14g 炭水化物 103g 塩分 2.7g ・シルバーサラダ ・ひじき煮 ・水餃子 ・小松菜のコンソメソテー	10 回鍋肉/ 野菜春巻き 626kcal たんぱく質 13.8g 脂質 13.4g 炭水化物 111.9g 塩分 3.1g ・山菜パスタ ・南瓜サラダ ・焼売 ・椎茸入り昆布木耳	11 アジフライ 636kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 111.1g 塩分 2.2g ・うま煮 ・チンゲン菜ソテー ・栗とさつまいものおつまみ揚げ ・ピーンズトマト	12 スパイシー鶏天ぷら 545kcal たんぱく質 17.5g 脂質 9.9g 炭水化物 93.8g 塩分 2g ・チャブチェ ・若芽の酢の物 ・花型さつま ・小松菜の塩胡椒炒め
15 マヨたまカツ/ 海老フライ 654kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.3g 炭水化物 113.7g 塩分 2.1g ・ペネアラビアータ ・若芽の酢の物 ・焼売 ・三色豆	16 酢鶏 708kcal たんぱく質 17.5g 脂質 19g 炭水化物 112.6g 塩分 2.5g ・マカロニサラダ ・切干のカレー炒め ・揚げ餃子 ・かぼちゃ煮	17 まぐろかつ 646kcal たんぱく質 21.5g 脂質 11.5g 炭水化物 111.3g 塩分 3.1g ・ひじきの煮物 ・青梗菜の辛子和え ・ミートボール ・味の花	18 豚と牛蒡の甘辛煮/ 竹輪天 616kcal たんぱく質 15.4g 脂質 18g 炭水化物 102.4g 塩分 2.8g ・中華サラダ ・大豆の煮物 ・ウインナー ・茄子の生姜醤油	19 木の葉型メンチカツ 680kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.8g 炭水化物 113.2g 塩分 3.2g ・田舎煮 ・玉ねぎのマリネ ・オムレツ ・ザーサイ
22 牛肉コロッケ 656kcal たんぱく質 11.6g 脂質 14.1g 炭水化物 118.7g 塩分 2.2g ・ひじきと蓮根の煮物 ・つきごんの金平 ・枝豆天 ・切干大根とゆかりのサラダ	23 大判肉包み 野菜あん 544kcal たんぱく質 13g 脂質 7g 炭水化物 105.9g 塩分 3.2g ・生七味パスタ ・青菜のソテー ・オムレツ ・きくらげの佃煮	24 親子かつ煮 599kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.6g 炭水化物 105g 塩分 2.6g ・春雨サラダ ・キャベツの炒め物 ・花型さつま揚げ ・ザーサイ	25 鯖のカレー塩麹焼き 632kcal たんぱく質 14g 脂質 21g 炭水化物 95.5g 塩分 1.8g ・かき揚げ ・若芽の酢の物 ・ほうれん草平焼き ・中華うり	26 大判厚切りハムカツ 755kcal たんぱく質 20.3g 脂質 23.3g 炭水化物 113.6g 塩分 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
29 麻婆茄子/竹輪天 596kcal たんぱく質 12.9g 脂質 13.9g 炭水化物 100.7g 塩分 3g ・チャブチェ ・チンゲン菜の胡麻炒め ・焼売 ・がんも煮	30 キーマカレーフライ 625kcal たんぱく質 12.5g 脂質 16.7g 炭水化物 104.7g 塩分 2.6g ・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

15日(月) マヨたまカツ/エビフライ
ボリュームのあるマヨたまカツに
プリとした身の可愛いエビフライ



4日(木)肉豆腐

甘辛く煮た肉豆腐は
お弁当の人気メニュー♪♪



17日(水)まぐろかつ

キハダマグロを塩胡椒でシンプルに
味付けした素材が味わえるフライです♡



25日(木)鯖のカレー塩麹焼き

塩麹とカレー粉で味付けした鯖は
柔らかく、ほんのりスパイシー☆

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。