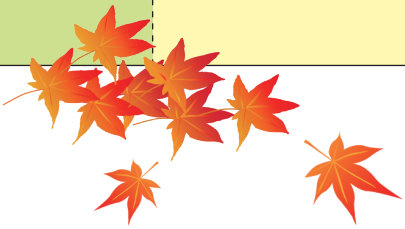
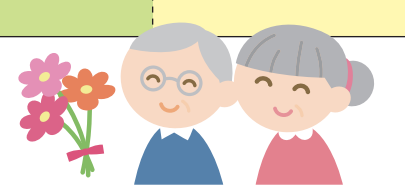
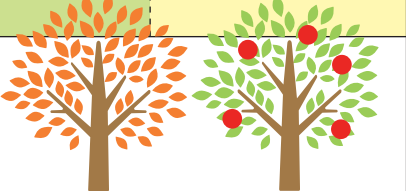
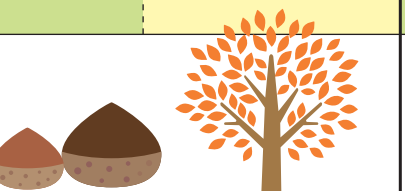
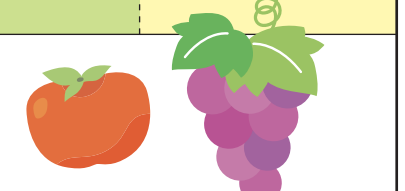


| 月                                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                                                                        | 水                                                                                                                                                                                             | 木                                                                                                                                                                                    | 金                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | <div>1</div> <div>ハンバーグ<br/>サルサソース</div> <div>587kcal</div> <div>たんぱく質 15.2g<br/>脂 質 15.3g<br/>炭水化物 101.9g<br/>塩 分 3.1g</div> <div>・切干大根煮<br/>・若芽と竹輪のぬた<br/>・ミニハッシュドポテト<br/>・中華もやし</div> | <div>2</div> <div>アジフライ</div> <div>608kcal</div> <div>たんぱく質 16.9g<br/>脂 質 11.3g<br/>炭水化物 111.8g<br/>塩 分 2.7g</div> <div>・ナポリタン<br/>・青菜の炒め物<br/>・甘辛肉団子<br/>・煮物</div>                           | <div>3</div> <div>イカの中華炒め／<br/>春巻き</div> <div>543kcal</div> <div>たんぱく質 16.5g<br/>脂 質 8.9g<br/>炭水化物 102.8g<br/>塩 分 3.2g</div> <div>・ピーマン<br/>・小松菜の辛子和え<br/>・揚げ餃子<br/>・大豆煮</div>       | <div>4</div> <div>ベーコン<br/>カレーフライ</div> <div>662kcal</div> <div>たんぱく質 13.6g<br/>脂 質 22.6g<br/>炭水化物 104.2g<br/>塩 分 2.4g</div> <div>・ツイストマカロニサラダ<br/>・しろ菜ソテー<br/>・ミニハンバーグ<br/>・ひじき煮</div>     |
| <div>7</div> <div>厚切りハムカツ</div> <div>630kcal</div> <div>たんぱく質 16.1g<br/>脂 質 15.3g<br/>炭水化物 109.6g<br/>塩 分 2.9g</div> <div>・生七味パスタ<br/>・がんも煮<br/>・かに焼売<br/>・中華うり</div>        | <div>8</div> <div>豚肉と木耳の玉子炒め／<br/>竹輪のゆかり揚げ</div> <div>576kcal</div> <div>たんぱく質 14.9g<br/>脂 質 19.9g<br/>炭水化物 94g<br/>塩 分 2.7g</div> <div>・大根サラダ<br/>・ひじき煮<br/>・揚げ餃子<br/>・小松菜の炒め物</div>    | <div>9</div> <div>白身フライ<br/>カレータルタルソース</div> <div>673kcal</div> <div>たんぱく質 18.3g<br/>脂 質 21.5g<br/>炭水化物 105.8g<br/>塩 分 2.4g</div> <div>・中華サラダ<br/>・青梗菜の中華炒め<br/>・あらびきフランク<br/>・大豆の豆板醤炒め</div> | <div>10</div> <div>根菜つくねバーグ<br/>茸あん</div> <div>524kcal</div> <div>たんぱく質 14.6g<br/>脂 質 8.1g<br/>炭水化物 100.6g<br/>塩 分 3.8g</div> <div>・あさりと大根の時雨煮<br/>・若芽の酢の物<br/>・花さつま<br/>・ザーサイ</div> | <div>11</div> <div>ひれかつ</div> <div>567kcal</div> <div>たんぱく質 16.1g<br/>脂 質 10.6g<br/>炭水化物 104.6g<br/>塩 分 2.3g</div> <div>・山菜パスタ<br/>・切干大根煮<br/>・オムレツ<br/>・玉ねぎのマリネ</div>                      |
| <div>14</div> <div>揚げ鶏</div> <div>694kcal</div> <div>たんぱく質 19.9g<br/>脂 質 21.6g<br/>炭水化物 107.6g<br/>塩 分 2.8g</div> <div>・ナポリタン<br/>・しろ菜のソテー<br/>・オムレツ<br/>・ひじき煮</div>         | <div>15</div> <div>縞ほっけの塩焼き</div> <div>565kcal</div> <div>たんぱく質 16.9g<br/>脂 質 15.9g<br/>炭水化物 91.5g<br/>塩 分 3g</div> <div>・かき揚げ<br/>・キャベツのソテー<br/>・厚焼き玉子<br/>・ザーサイ</div>                  | <div>16</div> <div>肉焼売の甘酢あん</div> <div>608kcal</div> <div>たんぱく質 15.9g<br/>脂 質 14.7g<br/>炭水化物 106.4g<br/>塩 分 2.3g</div> <div>・ピーマン<br/>・人参のしりしり<br/>・ほうれん草平焼き<br/>・ビーンズマト</div>                | <div>17</div> <div>木の葉型メンチカツ</div> <div>747kcal</div> <div>たんぱく質 17.9g<br/>脂 質 23.8g<br/>炭水化物 117.5g<br/>塩 分 3.1g</div> <div>・ツイストマカロニサラダ<br/>・若芽のナムル<br/>・赤平天<br/>・味の花</div>        | <div>18</div> <div>小さな鶏の竜田揚げ<br/>おろしソース</div> <div>566kcal</div> <div>たんぱく質 16.5g<br/>脂 質 12.1g<br/>炭水化物 101.4g<br/>塩 分 3.7g</div> <div>・大豆とひじきの煮物<br/>・青梗菜の炒め物<br/>・茄子の生姜醤油<br/>・竹輪煮</div> |
|                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                           | <div>24</div> <div>酢豚／<br/>野菜春巻き</div> <div>558kcal</div> <div>たんぱく質 12.9g<br/>脂 質 10.8g<br/>炭水化物 104g<br/>塩 分 3.1g</div> <div>・シルバーサラダ<br/>・がんも煮<br/>・ウインナー<br/>・ザーサイ</div>         | <div>25</div> <div>ハーフ目玉フライ／<br/>ハンバーグ</div> <div>594kcal</div> <div>たんぱく質 15.4g<br/>脂 質 18.3g<br/>炭水化物 96g<br/>塩 分 3.1g</div> <div>・ひじきサラダ<br/>・青菜ソテー<br/>・ミニかに玉<br/>・メンマ</div>            |
| <div>28</div> <div>牛肉コロッケ</div> <div>682kcal</div> <div>たんぱく質 13.3g<br/>脂 質 20.4g<br/>炭水化物 114.5g<br/>塩 分 2.2g</div> <div>・大根サラダ<br/>・チンゲン菜のソテー<br/>・ミニハンバーグ<br/>・ひじき煮</div> | <div>29</div> <div>麻婆茄子／<br/>白身魚フライ</div> <div>565kcal</div> <div>たんぱく質 13.1g<br/>脂 質 13.1g<br/>炭水化物 101g<br/>塩 分 2.5g</div> <div>・キャベツと塩昆布のパスタ<br/>・若芽の酢の物<br/>・揚げ餃子<br/>・中華うり</div>    | <div>30</div> <div>かつ煮</div> <div>606kcal</div> <div>たんぱく質 19.6g<br/>脂 質 12.5g<br/>炭水化物 107.7g<br/>塩 分 3.1g</div> <div>・中華春雨サラダ<br/>・しろ菜のソテー<br/>・花さつま<br/>・大豆とツナのカレー炒め</div>                 |                                                                                                 |                                                                                                        |

今月の +++  
おすすめデー

14日(月)揚げ鶏

肉厚でジューシーな鶏肉を  
薄衣で揚げた新商品です♪



9日(水)白身フライ カレータルタルソース

白身フライにほんのりスパイシーな  
カレータルタルソースをかけました♡



25日(金)ハーフ目玉フライ／ハンバーグ

中秋の名月に合わせてお月さまを  
イメージしてみました



29日(火)麻婆茄子／白身フライ

オリジナルの麻婆ソースがじわじわ  
人気上昇中♡揚げ茄子と相性good★



心をみたまる真心の味  
マルコシグループ

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…312kcal  
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時までに召上りください。  
●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。