11月menu

Marukoshi 心をみたす真心の味

月	火	水	木	金
2 イタリアントマトフライ／ハムステーキ 655kcal たんぱく質 13.9 g 脂　質 21.8 g 炭水化物 104.1 g 塩　分 3.1 g ・ひじきの五目煮 ・南瓜サラダ ・オムレツ ・青梗菜の炒め物		**4** 海老フライ／白身フライ 727kcal たんぱく質 18.7 g 脂　質 22.3 g 炭水化物 116.5 g 塩　分 3.2 g ・ナポリタン ・卵の花 ・粗びきフランク ・若芽のぬた	**5** 豚肉と木耳の玉子炒め／揚げ餃子 581kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 10.8 g 炭水化物 106.5 g 塩　分 2.4 g ・中華春雨サラダ ・煮物 ・焼売 ・三色豆	**6** 鶏きんぴらカツ／ほうれん草平焼き 588kcal たんぱく質 17.7 g 脂　質 10.9 g 炭水化物 107.8 g 塩　分 2.8 g ・ポンゴレスパゲティ ・竹輪煮 ・ミートボール ・インゲンのごま和え
9 酢豚／ミートソース風春巻き 539kcal たんぱく質 13.9 g 脂　質 8.2 g 炭水化物 105.1 g 塩　分 2.9 g ・チャプチェ ・ひじき煮 ・ウインナーソーセージ ・高野豆腐煮	**10** 縞ほっけの塩焼き 585kcal たんぱく質 17.1 g 脂　質 16.2 g 炭水化物 95.4 g 塩　分 3.0 g ・かき揚げ ・れんこん金平 ・厚焼き玉子 ・メンマ	**11** 国産鶏のチーズチキンカツ 559kcal たんぱく質 15.4 g 脂　質 14.6 g 炭水化物 95.3 g 塩　分 2.4 g ・シーザーサラダ ・もやしとにらの炒め物 ・ミニハンバーグ ・ザーサイ	**12** イカの中華炒め／野菜春巻き 485kcal たんぱく質 12.7 g 脂　質 6.4 g 炭水化物 98.0 g 塩　分 3.2 g ・大根の甘酢サラダ ・つきこんのピリ辛炒め ・えび焼売 ・若芽のナムル	**13** メンチカツ 676kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 22.1 g 炭水化物 105.0 g 塩　分 2.8 g ・カレー ・白菜の煮びたし ・ねぎオムレツ ・洋風おからソテー
16 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 633kcal たんぱく質 15.8 g 脂　質 16.1 g 炭水化物 108.5 g 塩　分 2.8 g ・ツイストマカロニサラダ ・若芽の酢の物 ・揚げ餃子 ・味の花	**17** いかのチリソース 568kcal たんぱく質 15.6 g 脂　質 12.4 g 炭水化物 101.4 g 塩　分 3.1 g ・中華春雨サラダ ・もやしと青梗菜の炒め物 ・甘辛肉団子 ・ザーサイ	**18** かつ煮 582kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 9.9 g 炭水化物 108.7 g 塩　分 2.8 g ・生七味パスタ ・切干大根のゆず風味 ・花さつま ・しろ菜のソテー	**19** 麻婆茄子／海鮮焼売 594kcal たんぱく質 14.7 g 脂　質 18.7 g 炭水化物 95.5 g 塩　分 2.9 g ・ひじきサラダ ・大豆とツナのカレー炒め ・揚げ餃子 ・味山菜	**20** 牛肉コロッケ 622kcal たんぱく質 13.5 g 脂　質 12.8 g 炭水化物 116.6 g 塩　分 2.2 g ・トマトペンネ ・小松菜の胡麻和え ・オムレツ ・がんも煮
	**24** 厚切りハムカツ 584kcal たんぱく質 15.2 g 脂　質 13.0 g 炭水化物 105.4 g 塩　分 3.0 g ・田舎煮 ・もやしソテー ・オムレツ ・ひじきとコーンのサラダ	**25** ハンバーグトマトソース 583kcal たんぱく質 16.1 g 脂　質 14.6 g 炭水化物 101.5 g 塩　分 3.0 g ・山菜パスタ ・若芽のナムル ・青のりポテトフライ ・高野豆腐煮	**26** 白身魚の天ぷら野菜あん 509kcal たんぱく質 14.1 g 脂　質 6.2 g 炭水化物 102.1 g 塩　分 2.5 g ・ビーフン ・青梗菜の煮浸し ・花型野菜揚げ ・卵の花	**27** BLACKカレーコロッケ 622kcal たんぱく質 15.4 g 脂　質 13.4 g 炭水化物 113.2 g 塩　分 2.2 g ・切干大根煮 ・大豆の豆板醤炒め ・ほうれん草平焼き ・小松菜の胡麻和え
30 アジフライ 618kcal たんぱく質 17.3 g 脂　質 14.0 g 炭水化物 107.8 g 塩　分 2.7 g ・ペペロンチーノ ・しろなの炒め物 ・甘辛バーグ ・卵の花				



9日(月)酢豚／ミートソース風春巻き

新登場の春巻きは、ミートソースを包んだトマト感たっぷりの一品です♪♪



11日(水)国産鶏のチーズチキンカツ

本日はチーズの日　国産鶏むね肉を使用したチーズ風味豊かなチキンカツです★



27日(金)BLACKカレーコロッケ

今年のブラックフライデーは黒～いカレーコロッケを召し上がれ♥



心をみたす真心の味 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。