

# 5月menu



今月の  
スペシャルデー

8日(月)  
ごつ挽き  
メンチカツ

肉汁あふれる新食感のメンチカツ

### おたのしみランチ

毎日頼める定番メニュー



・冷やしツナマヨサラダうどん  
カロリー-459kcal  
**370円(税込400円)**



・冷やしチキン竜田おろしそば  
カロリー-487kcal  
**370円(税込400円)**



・カツカレー   
**476円(税込514円)**



・カレー   
**333円(税込360円)**



・牛DON  カロリー-863kcal  
**370円(税込400円)**

の付いているものはレンジで温められます

ご注文は前日16時までをお願いします。

9日(火)牛焼肉おろしソース  
特製さっぱりおろしソース



15日(月)梅と赤しその豆腐揚げ  
春色のふくら豆腐ステーキ



26日(金)チキンフィレ竜田揚げ  
カリッカリジューシー



月		火		水		木		金	
<b>1</b>	甘辛唐揚げ 792kcal	<b>2</b>	秋鮭明太もろみ焼き 670kcal	<b>3</b>	憲法記念日	<b>4</b>	みどりの日	<b>5</b>	こどもの日
・ピリ辛そばろスパゲティ ・大根のしらす煮 ・菜の花ソテー ・のり佃煮 <small>たんぱく質 23.6g 脂質 18.9g 炭水化物 126.9g 塩分 4.3g</small>		・竹の子のそばろ炒め ・チンゲン菜のナムル ・メンチカツ ・炒り卵 <small>たんぱく質 22.5g 脂質 10.4g 炭水化物 117.8g 塩分 3.0g</small>							
<b>8</b>	ごつ挽きメンチカツ 742kcal	<b>9</b>	牛焼肉おろしソース 784kcal	<b>10</b>	チキン棒天 770kcal	<b>11</b>	マスの塩焼き 606kcal	<b>12</b>	根菜鶏つくねバーグわさび菜あん 634kcal
・春雨サラダ ・棒天 ・若芽のナムル ・高菜炒め <small>たんぱく質 18.1g 脂質 19.7g 炭水化物 119.2g 塩分 3.5g</small>		・じゃが芋のそばろあん ・ボンゴレスパゲティ ・菜の花の煮浸し ・えび入り団子 <small>たんぱく質 21.7g 脂質 23.5g 炭水化物 118.5g 塩分 2.8g</small>		・大根と竹輪のごま酢和え ・ニシンの照り焼き ・生姜入りがんも ・こんにゃくステーキ <small>たんぱく質 22.4g 脂質 20.7g 炭水化物 118.7g 塩分 3.7g</small>		・田舎煮 ・イカ天 ・若芽の酢の物 ・揚げボール <small>たんぱく質 23.7g 脂質 8.5g 炭水化物 106.0g 塩分 3.6g</small>		・麻婆豆腐 ・春巻き ・煮物 ・大根昆布 <small>たんぱく質 19.2g 脂質 10.1g 炭水化物 113.5g 塩分 4.0g</small>	
<b>15</b>	梅と赤しその豆腐揚げ 690kcal	<b>16</b>	ミックスフライ 785kcal	<b>17</b>	鶏の照り焼き 705kcal	<b>18</b>	アジフライ 754kcal	<b>19</b>	ハンバーグトマトソース 706kcal
・あさりと大根の時雨煮 ・カニコロケ ・ハムマリネ ・のり佃煮 <small>たんぱく質 16.0g 脂質 15.8g 炭水化物 117.4g 塩分 3.7g</small>		・青唐スパゲティ ・小判ひろうず ・小松菜の胡麻和え ・昆布豆 <small>たんぱく質 19.9g 脂質 19.4g 炭水化物 129.6g 塩分 2.9g</small>		・焼きそば ・棒天 ・青菜のナムル ・高菜炒め <small>たんぱく質 21.0g 脂質 14.3g 炭水化物 117.0g 塩分 4.3g</small>		・マカロニサラダ ・彩り角揚げ煮 ・インゲンソテー ・味の花 <small>たんぱく質 17.9g 脂質 19.9g 炭水化物 120.2g 塩分 2.7g</small>		・ペペロンチーノ ・オムレツ ・菜の花のピーナッツ和え ・はんぺん煮 <small>たんぱく質 20.7g 脂質 15.0g 炭水化物 118.1g 塩分 3.2g</small>	
<b>22</b>	菜の花のカルボナーラロールフライ 766kcal	<b>23</b>	豚肉の生姜焼き 735kcal	<b>24</b>	バーグピカタ&ポロニアソーセージ 625kcal	<b>25</b>	白身魚のチリソース 668kcal	<b>26</b>	チキンフィレ竜田揚げ 823kcal
・切干大根 ・キャベツサラダ ・サワラの照り焼き ・しばきくらげ <small>たんぱく質 17.9g 脂質 23.7g 炭水化物 116.6g 塩分 2.8g</small>		・中華あんかけ ・高菜スパゲティ ・金平ごぼう ・大学芋 <small>たんぱく質 20.3g 脂質 16.1g 炭水化物 122.3g 塩分 3.5g</small>		・大根のそばろあん ・ジャーマンポテト ・オクラの汐昆布和え ・茄子の辛子味噌 <small>たんぱく質 15.6g 脂質 11.9g 炭水化物 110.3g 塩分 3.3g</small>		・合鴨サラダ ・にぎり揚げ ・チンゲン菜とザーサイのナムル ・こんにゃくのステーキ <small>たんぱく質 16.3g 脂質 10.2g 炭水化物 124.4g 塩分 3.9g</small>		・和風カレー ・田舎煮 ・竹輪サラダ ・シューマイ <small>たんぱく質 22.6g 脂質 25.9g 炭水化物 121.6g 塩分 5.0g</small>	
<b>29</b>	鯖の照焼き 757kcal	<b>30</b>	とんかつ 727kcal	<b>31</b>	秋刀魚の蒲焼き 749kcal				
・京風がんも煮 ・棒餃子 ・若芽の酢の物 ・真砂炒め <small>たんぱく質 23.4g 脂質 24.6g 炭水化物 104.9g 塩分 3.0g</small>		・和風のリバスタ ・さつま揚げの生姜醤油 ・小松菜の胡麻和え ・ごま昆布 <small>たんぱく質 19.7g 脂質 15.7g 炭水化物 122.4g 塩分 3.2g</small>		・大根のカニカマあん ・水餃子 ・大豆煮 ・白揚げ三角 <small>たんぱく質 21.6g 脂質 18.6g 炭水化物 119.2g 塩分 3.5g</small>					

心をみたく真心の味  
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...386kcal  
たんぱく質...5.8g  
脂質...0.7g  
炭水化物...85.3g  
塩分...0.0g

**印刷は今、通販の時代**

印刷通販 ジオプリント 

 法人締め払い決済できます!  
激安なのに支払いも楽々

お弁当の容器はレンジ対応ではありませんので、レンジによる温めは、しないようお願い致します。  
食材の都合上、内容を変更する場合がございますので、予め御了承くださいませ。

★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。