

7月menu



月	火	水	木	金
2 ビーフカツ 828kcal たんぱく質 24.5g 脂質 24.7g 炭水化物 121.6g 塩分 3.3g ・春雨サラダ ・ニシンの照り焼き ・インゲンの胡麻和え ・豆腐揚げ煮	3 ひじきと豆腐の野菜ステーキ 758kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.4g 炭水化物 123.2g 塩分 4.3g ・田舎煮 ・メンチカツ ・キャベツのごま酢和え ・薄紅さつま	4 梅しそコロッケ&紅鮭明太焼き 698kcal たんぱく質 21.0g 脂質 11.4g 炭水化物 124.2g 塩分 2.7g ・高菜スパゲティ ・海鮮さつま串 ・菜の花の煮浸し ・焼売	5 チキンステーキ和風きのこソース 754kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.6g 炭水化物 117.0g 塩分 2.7g ・マカロニサラダ ・竹輪の磯辺揚げ ・チンゲン菜とザーサイのナムル ・白花豆	6 ハンバーグ&クリーミーコロッケ 830kcal たんぱく質 18.7g 脂質 27.8g 炭水化物 120.6g 塩分 3.1g ・ピリ辛切干大根サラダ ・角揚げ煮 ・インゲンソテー ・なすの辛子漬
9 枝豆チーズコロッケ 726kcal たんぱく質 15.1g 脂質 18.4g 炭水化物 121.7g 塩分 3.1g ・ボンゴレスパゲティ ・ひじきサラダ ・こんにゃくステーキ ・高菜炒め	10 冷しゃぶ 729kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.1g 炭水化物 112.8g 塩分 3.8g ・大根のカニカマあん ・野菜コロッケ ・若芽のナムル ・豆乳がんも	11 アジフライ 772kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.7g 炭水化物 121.8g 塩分 2.7g ・明太スパゲティ ・照り焼きハンバーグ ・スクランブルエッグ ・茄子の南蛮漬	12 天津かに玉&唐揚げ 657kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.9g 炭水化物 115.3g 塩分 3.0g ・チャブチエ ・中華チリ春巻 ・ター菜のナムル ・あっさりセロリ	13 ダブル串フライ 689kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.7g 炭水化物 122.6g 塩分 3.6g ・ひじきの五目煮 ・大根の塩昆布和え ・棒天 ・ラー油メンマ
	17 みそかつ 773kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.9g 炭水化物 129.0g 塩分 2.8g ・わさび風味のマカロニサラダ ・じゃが芋のそぼろあん ・蓮根金平 ・こんにゃくステーキ	18 ポーク味噌炒め 814kcal たんぱく質 17.8g 脂質 27.9g 炭水化物 118.3g 塩分 3.5g ・ひじきサラダ ・カニコロッケ ・若芽の酢の物 ・炒り玉子	19 秋刀魚竜田のおろしあん 703kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.2g 炭水化物 111.6g 塩分 3.3g ・麻婆豆腐 ・水餃子 ・キャベツマリネ ・花型さつま揚げ	20 根菜つくねバーグ&目玉焼き風 676kcal たんぱく質 22.0g 脂質 11.1g 炭水化物 118.4g 塩分 4.4g ・豚肉と大根の煮物 ・白身フライ ・オクラと竹輪の和え物 ・ごま昆布
23 エビフライ&チキンステーキ 753kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.2g 炭水化物 127.4g 塩分 2.9g ・ベベロンチーノ ・チヂミ ・大豆煮 ・えび入り団子	24 ハンバーグサルサソース 708kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.9g 炭水化物 113.5g 塩分 2.6g ・春雨サラダ ・アジ天 ・菜の花の煮浸し ・ワッフル型ポテト	25 厚切りハムカツ 808kcal たんぱく質 20.0g 脂質 24.1g 炭水化物 123.8g 塩分 4.3g ・和風カレー ・ごぼうサラダ ・真砂炒め ・豆乳がんも	26 大判肉包み中華あんかけ 626kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.9g 炭水化物 116.1g 塩分 3.1g ・チャブチエ ・オムレツ ・竹輪の蒲焼き ・小松菜のピーナッツ和え	27 甘辛鶏唐揚げ 728kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.8g 炭水化物 124.2g 塩分 4.3g ・切干大根のゆず風味 ・こんにゃくの味噌田楽 ・インゲンソテー ・のり佃煮
30 白身フライのマリネ 722kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.2g 炭水化物 117.2g 塩分 3.1g ・マカロニサラダ ・ミートボール ・若芽のナムル ・高菜炒め	31 ポーク生姜焼き 693kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.9g 炭水化物 107.9g 塩分 3.0g ・ピリ辛そぼろスパゲティ ・大根と合鴨のごま酢和え ・秋刀魚竜田 ・きくらげ金平			



今月の +++ スペシャルデー 4日(水) 梅しそコロッケ&紅鮭明太焼き
さっぱり召し上がれる梅風味のコロッケ



2日(月) ビーフカツ
食べやすいやわらかビーフカツ!!



12日(木) 天津かに玉&唐揚げ
鉄板中華三昧 三点盛り



20日(金) 根菜つくねバーグ&目玉焼き風
根菜たっぷりつくねととろーり玉子

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**

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。

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

★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。

印刷は今、通販の時代
印刷通販 ジオプリント
GEO PRINT
印刷はネットで → ジオプリント
Païd 法人締め払い決済できます!
激安なのに支払いも楽々
ジオプリント