

# 9月menu



今月の  
スペシャルデー

21日(木)  
エビフライ&  
ミニハンバーグ

サクップリっ大きなエビフライ



1日(金)海老チリソース  
ぶりエビ 特製チリソース



8日(金)ロースとんかつ  
ロースの旨味たっぷり やわらかとんかつ



13日(水)のり塩チキン&ボロニアソーセージ  
鶏胸肉を「のり塩」で味付け

月	火	水	木	金
				<b>1</b> 海老チリソース 651kcal ・チャブチェ ・春巻 ・メンマ大根 ・オクラの塩昆布和え たんぱく質 13.1g 脂質 11.8g 炭水化物 119.1g 塩分 3.1g
<b>4</b> コーンクリーム コロッセ 772kcal ・ボンゴレスパゲティ ・ひじきサラダ ・白身魚の照り焼き ・小松菜の煮浸し たんぱく質 19.1g 脂質 21.3g 炭水化物 123.2g 塩分 2.9g	<b>5</b> 変わり天ぷら おろしあん 639kcal ・田舎煮 ・チヂミ ・青菜のナムル ・ピリ辛ツキコン たんぱく質 13.2g 脂質 10.1g 炭水化物 121.5g 塩分 4.1g	<b>6</b> 牛焼肉 813kcal ・春雨サラダ ・イカフライ ・角揚げ煮 ・茄子の生姜醤油 たんぱく質 20.6g 脂質 28.6g 炭水化物 115.4g 塩分 3.4g	<b>7</b> マスの塩焼き 699kcal ・麻婆豆腐 ・カニコロッケ ・チキンマリネ ・ごま昆布 たんぱく質 23.4g 脂質 13.7g 炭水化物 115.8g 塩分 3.2g	<b>8</b> ロースとんかつ 762kcal ・ピリ辛そぼろスパゲティ ・餅入り巾着 ・菜の花とそぼろ玉子の煮浸し ・真砂炒め たんぱく質 20.6g 脂質 19.1g 炭水化物 122.6g 塩分 2.4g
<b>11</b> ハンバーグ おろしソース 742kcal ・マカロニサラダ ・竹の子のそぼろ炒め ・小松菜の胡麻和え ・あさりのしぐれ煮 たんぱく質 19.8g 脂質 18.2g 炭水化物 122.1g 塩分 3.8g	<b>12</b> さばの生姜焼き 780kcal ・焼きそば ・竹輪の磯辺揚げ ・煮物 ・のり佃煮 たんぱく質 22.4g 脂質 23.4g 炭水化物 115.9g 塩分 3.6g	<b>13</b> のり塩チキン& ボロニアソーセージ 639kcal ・チャブチェ ・棒天 ・菜の花の煮浸し ・木耳きんぴら たんぱく質 18.1g 脂質 12.1g 炭水化物 111.7g 塩分 3.1g	<b>14</b> ボークさっぱり 炒め 766kcal ・大根のカニカマあん ・キャベツのごま酢和え ・秋刀魚の甘露煮 ・豆乳がんも たんぱく質 19.9g 脂質 24.3g 炭水化物 111.0g 塩分 4.1g	<b>15</b> 月見メンチ 754kcal ・明太スパゲティ ・煮物 ・チンゲン菜とザーサイのナムル ・味の花 たんぱく質 18.3g 脂質 17.1g 炭水化物 128.9g 塩分 3.7g
<b>18</b> 敬老の日	<b>19</b> 鶏の唐揚げ 764kcal ・ナポリタン ・大根サラダ ・しば春雨 ・焼売 たんぱく質 21.4g 脂質 18.9g 炭水化物 120.7g 塩分 2.5g	<b>20</b> 豚肉のピリ辛 味噌焼き 715kcal ・じゃが芋のそぼろあん ・水餃子 ・チンゲン菜の煮浸し ・豆乳がんも たんぱく質 21.8g 脂質 17.7g 炭水化物 111.1g 塩分 3.7g	<b>21</b> エビフライ& ミニハンバーグ 766kcal ・マカロニサラダ ・金平ごぼう ・スクランブルエッグ ・茄子の南蛮漬け たんぱく質 19.4g 脂質 19.2g 炭水化物 125.1g 塩分 3.1g	<b>22</b> 秋刀魚の蒲焼き風 748kcal ・和風きのこパスタ ・竹の子の味噌炒め ・合鴨マリネ ・とうもろこしさま たんぱく質 20.0g 脂質 18.6g 炭水化物 120.3g 塩分 3.3g
<b>25</b> ハムカツ 775kcal ・カレー ・和風のりパスタ ・小松菜のしらす和え ・たまねぎ玉天 たんぱく質 20.2g 脂質 18.5g 炭水化物 127.5g 塩分 3.9g	<b>26</b> チキンの照り焼き 660kcal ・中華あんかけ ・れんこんコロッセ ・若芽のナムル ・あさりセロリ たんぱく質 19.0g 脂質 14.5g 炭水化物 109.7g 塩分 3.1g	<b>27</b> 大判肉包み 657kcal ・京風がんも ・カレービーフン ・菜の花の胡麻和え ・ごま昆布 たんぱく質 16.4g 脂質 9.3g 炭水化物 123.3g 塩分 3.7g	<b>28</b> 照り玉つくね バーグ 653kcal ・ひじき煮 ・白身魚フライ ・小松菜の煮浸し ・ピリ辛こんにゃく たんぱく質 19.6g 脂質 8.5g 炭水化物 121.5g 塩分 4.1g	<b>29</b> アジフライ 699kcal ・ペペロンチーノ ・棒天 ・卵の花 ・オクラのおかか和え たんぱく質 17.6g 脂質 12.6g 炭水化物 122.7g 塩分 3.1g

心をみたま真心の味  
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