

# 7月menu



今月の  
スペシャルデー

6日(木)  
ダブル串揚げ

イカとうずら2種の串フライを特製ソースで

## おたのしみランチ

毎日頼める定番メニュー



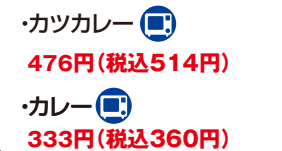
・冷やし中華  
カロリー-440kcal  
370円(税込400円)



・冷やしとろろそば  
カロリー-371kcal  
370円(税込400円)



・鶏から揚げ天つゆおろしDON  
カロリー-772kcal  
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)

☑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。



月	火	水	木	金
<b>3</b> タマゴサワーフライ 769kcal ・チャブチェ ・秋刀魚の照り焼き ・インゲンの胡麻味噌和え ・豆乳がんも たんぱく質 18.9g 脂質 23.3g 炭水化物 116.6g 塩分 3.0g	<b>4</b> 木須肉(ムースロー) 689kcal ・かき揚げ ・棒天 ・キャベツのごま酢和え ・高菜炒め たんぱく質 16.8g 脂質 20.4g 炭水化物 105.2g 塩分 3.4g	<b>5</b> 鯖の粕漬焼き&海老鹿の子揚げ 792kcal ・春雨サラダ ・水餃子 ・菜の花の煮浸し ・クワイの粒マスタード和え たんぱく質 19.6g 脂質 22.5g 炭水化物 119.3g 塩分 2.7g	<b>6</b> ダブル串揚げ 789kcal ・マカロニサラダ ・竹の子のそぼろ炒め ・チンゲン菜とザーサイのナムル ・切昆布大豆 たんぱく質 20.1g 脂質 23.8g 炭水化物 138.7g 塩分 3.3g	<b>7</b> ハンバーグ&星型オムレツ 761kcal ・ナポリタン ・ピリ辛切干大根サラダ ・インゲンソテー ・七夕ゼリー たんぱく質 20.1g 脂質 20.8g 炭水化物 118.7g 塩分 2.5g
<b>10</b> 鶏天みぞれあん 783kcal ・ボンゴレスパゲティ ・さつま揚げの生姜醤油 ・若芽の酢の物 ・ポテトサラダ たんぱく質 22.9g 脂質 17.4g 炭水化物 129.1g 塩分 3.4g	<b>11</b> コリアン風ポーク 706kcal ・田舎煮 ・カニコロッケ ・小松菜の煮浸し ・合鴨マリネ たんぱく質 17.9g 脂質 16.1g 炭水化物 119.4g 塩分 2.8g	<b>12</b> カレイの唐揚げ 647kcal ・じゃが芋のそぼろあん ・がんも煮 ・スクランブルエッグ ・子持ちサラダ たんぱく質 22.9g 脂質 10.0g 炭水化物 110.5g 塩分 2.8g	<b>13</b> 豚ロースの味噌焼き 692kcal ・明太スパゲティ ・白身魚フライ ・煮物 ・磯わかめ たんぱく質 20.5g 脂質 13.7g 炭水化物 115.7g 塩分 3.1g	<b>14</b> 枝豆と3種のチーズ入り包みコロッケ 752kcal ・ひじきの五目煮 ・大根の塩昆布和え ・甘辛肉団子 ・高菜炒め たんぱく質 17.3g 脂質 19.8g 炭水化物 123.9g 塩分 3.5g
<b>17</b> 海の日	<b>18</b> チーズチキンカツ 659kcal ・春雨サラダ ・大根のそぼろあん ・蓮根金平 ・しば漬昆布 たんぱく質 13.1g 脂質 13.9g 炭水化物 117.5g 塩分 2.9g	<b>19</b> マスの西京漬焼き 685kcal ・ひじきサラダ ・カレーコロッケ ・ごぼう巻 ・炒り玉子 たんぱく質 20.2g 脂質 12.7g 炭水化物 118.9g 塩分 3.4g	<b>20</b> 鶏のから揚げ 764kcal ・焼きそば ・角揚げ煮 ・若芽のナムル ・高菜炒め たんぱく質 21.3g 脂質 21.7g 炭水化物 115.4g 塩分 3.8g	<b>21</b> 秋刀魚の蒲焼き 767kcal ・麻婆豆腐 ・キャベツマリネ ・餃子フライ ・こんにゃくステーキ たんぱく質 21.1g 脂質 22.3g 炭水化物 115.9g 塩分 3.5g
<b>24</b> ハンバーグ和風ソース 707kcal ・ペペロンチーノ ・春巻き ・菜の花の煮浸し ・しゃき筍ねぎ塩ペッパー たんぱく質 18.7g 脂質 16.7g 炭水化物 116.3g 塩分 3.0g	<b>25</b> 豚バラ蒲焼風 803kcal ・京風がんも ・ぬた ・角揚げ天 ・黒豆 たんぱく質 19.5g 脂質 25.5g 炭水化物 122.0g 塩分 3.9g	<b>26</b> 白身フライのマリネ 709kcal ・豚肉と大根の煮物 ・キャベツサラダ ・竹輪の蒲焼き ・豆乳がんも たんぱく質 18.2g 脂質 14.7g 炭水化物 121.8g 塩分 3.5g	<b>27</b> 厚切りハムカツ 760kcal ・和風カレー ・春雨サラダ ・小松菜の煮浸し ・キムチもやし たんぱく質 18.7g 脂質 18.9g 炭水化物 125.4g 塩分 4.4g	<b>28</b> サバの照り焼き 875kcal ・切干大根のゆず風味 ・煮物 ・メンチカツ ・酢味噌こんにゃく たんぱく質 25.8g 脂質 25.9g 炭水化物 129.3g 塩分 4.2g
<b>31</b> 根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん 612kcal ・チャブチェ ・筍の味噌炒め ・若芽の酢の物 ・あさりのしぐれ煮 たんぱく質 17.0g 脂質 6.3g 炭水化物 118.7g 塩分 3.8g				

心をみたす真心の味  
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  
GEO PRINT  
印刷はネットで ジオプリント  
Paid 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

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。