

6月 menu



月	火	水	木	金
3 メンチカツ デミグラスソース	4 豚ロースの味噌漬焼き &白身フライ	5 メヌケの塩焼き	6 梅入りささみフライ& 網目入りハンバーグ	7 カレーコロッケ
796kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.4g 炭水化物 126.7g 塩分 3.4g	656kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.2g 炭水化物 103.5g 塩分 2.5g	519kcal たんぱく質 19.5g 脂質 4.1g 炭水化物 100.0g 塩分 2.8g	719kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.2g 炭水化物 115.6g 塩分 3.6g	756kcal たんぱく質 15.9g 脂質 24.1g 炭水化物 116.7g 塩分 3.4g
10 ハンバーグ バーベキューソース	11 エビフライ& ウインナーフライ	12 三元豚の生姜焼き	13 豚ロース串フライ &ささみフライ	14 鶏の唐揚げ
749kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.1g 炭水化物 117.1g 塩分 3.4g	811kcal たんぱく質 21.1g 脂質 24.1g 炭水化物 122.7g 塩分 3.1g	732kcal たんぱく質 20.1g 脂質 21.4g 炭水化物 108.7g 塩分 3.7g	685kcal たんぱく質 16.3g 脂質 18.4g 炭水化物 109.2g 塩分 3.1g	771kcal たんぱく質 23.7g 脂質 25.3g 炭水化物 105.8g 塩分 2.7g
17 クラッシュハンカツ& うずらウインナー串カツ	18 マグロの甘酢あん	19 根菜つくねバーグ &目玉風オムレツ	20 サクかる 牛肉コロッケ	21 甘辛鶏唐揚げ
727kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.6g 炭水化物 110.9g 塩分 3.1g	656kcal たんぱく質 22.0g 脂質 10.1g 炭水化物 114.8g 塩分 2.5g	596kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.9g 炭水化物 107.7g 塩分 4.2g	768kcal たんぱく質 16.9g 脂質 20.0g 炭水化物 127.2g 塩分 3.1g	729kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.1g 炭水化物 115.1g 塩分 4.4g
24 タンドリーチキン	25 ひれかつ	26 ハンバーグ おろしソース	27 夏野菜と チーズのフライ	28 木須肉 (ムースロー)
614kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.9g 炭水化物 95.7g 塩分 2.5g	707kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.2g 炭水化物 106.3g 塩分 2.8g	680kcal たんぱく質 22.6g 脂質 11.7g 炭水化物 118.2g 塩分 3.6g	688kcal たんぱく質 14.6g 脂質 17.2g 炭水化物 288.5g 塩分 3.0g	742kcal たんぱく質 19.2g 脂質 24.7g 炭水化物 106.7g 塩分 3.2g

今月の +++
おすすめデー

6日(木)梅入りささみフライ&網目入りハンバーグ
「紀州梅の会」が制定した梅の日。
紀州産の梅を使用



13日(木)豚ロース串フライ&ささみフライ

美味しいフライが2つ入り



18日(火)マグロの甘酢あん

久しぶりのマグロです



27日(木)夏野菜とチーズのフライ

ゴロゴロ野菜がたっぷり♪



心をみたまず真心の味

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...353kcal
たんぱく質...5.3g
脂質...0.6g
炭水化物...77.9g
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



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

検索