

<p>11月2日(月)</p> <p>豚肉と厚揚げの味噌炒め</p> <p>焼きビーフン</p> <p>インゲンのピーナッツ和え</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>味の花</p> <p>鶏餃子</p> <p>E 682kcal P 20.4g F 12.5g C 117.1g Na 3.6g</p>		<p>11月4日(水)</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>カレー</p> <p>金平ごぼう</p> <p>花型さつま揚げ</p> <p>子持ち春雨</p> <p>大学芋</p> <p>E 885kcal P 26.9g F 28.7g C 122.7g Na 3.7g</p>	<p>11月5日(木)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>チンゲン菜の炒め物</p> <p>ひとくちिकासナックフライ</p> <p>あっさりセロリ</p> <p>かぼちゃのレモンあん</p> <p>E 692kcal P 19.2g F 16.6g C 111g Na 3.8g</p>	<p>11月6日(金)</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>カレーコロッケ</p> <p>四川風キャラ風味</p> <p>はんぺん煮</p> <p>E 708kcal P 19.8g F 17.2g C 114.8g Na 3.6g</p>
<p>11月9日(月)</p> <p>二層のブラックカレーコロッケ</p> <p>塩昆布とツナの Pasta</p> <p>南瓜チーズサラダ</p> <p>ブラックペッパーささみフライ</p> <p>小松菜の煮浸し</p> <p>高野豆腐煮</p> <p>E 763kcal P 18.3g F 19.8g C 124.5g Na 3.2g</p>	<p>11月10日(火)</p> <p>チキン南蛮</p> <p>イカと大根の煮物</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ロール玉子焼き</p> <p>まぐろ角煮</p> <p>角揚げ煮</p> <p>E 773kcal P 26g F 21.2g C 115.9g Na 4.9g</p>	<p>11月11日(水)</p> <p>銀鮭の塩焼き</p> <p>やわらかがんも煮</p> <p>れんこん金平</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>なめ茸</p> <p>E 670kcal P 21.4g F 14.6g C 110.1g Na 4.3g</p>	<p>11月12日(木)</p> <p>木須肉(ムースーロー)</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>大根サラダ</p> <p>揚げ餃子</p> <p>中華うり</p> <p>生姜天</p> <p>E 723kcal P 18.2g F 21.9g C 108.7g Na 3g</p>	<p>11月13日(金)</p> <p>大きめなエビフライ</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>こんにゃくステーキ</p> <p>オムレツ</p> <p>チンゲン菜の炒め物</p> <p>菜の花わさび</p> <p>E 662kcal P 19.9g F 12.9g C 112.3g Na 3.1g</p>
<p>11月16日(月)</p> <p>白身魚フライ</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>ひじき煮</p> <p>ウインナー</p> <p>ネギ塩もやし</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>E 730kcal P 19.7g F 23.5g C 107.5g Na 3.6g</p>	<p>11月17日(火)</p> <p>ハンバーグ&オーシャンスティックフライ</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>がんも煮</p> <p>ロール玉子焼き</p> <p>若芽のナムル</p> <p>ゼリー</p> <p>E 679kcal P 21.9g F 16.2g C 109g Na 3.5g</p>	<p>11月18日(水)</p> <p>ロース豚カツ</p> <p>カレー</p> <p>あざりと大根の時雨煮</p> <p>ナポリタン</p> <p>ハムマリネ</p> <p>金山寺味噌</p> <p>E 768kcal P 20.3g F 20.9g C 120.3g Na 4g</p>	<p>11月19日(木)</p> <p>サバの照り焼き</p> <p>かき揚げ</p> <p>厚揚げ煮</p> <p>甘辛肉団子</p> <p>オクラの塩昆布和え</p> <p>海鮮焼売</p> <p>E 809kcal P 26.4g F 26.2g C 111.7g Na 3.1g</p>	<p>11月20日(金)</p> <p>ごっついメンチカツ</p> <p>ペネアアラビアータ</p> <p>つきこんのピリ辛炒め</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>高野豆腐煮</p> <p>フランクフルト</p> <p>E 773kcal P 20.9g F 21.5g C 119.3g Na 3.2g</p>
	<p>11月24日(火)</p> <p>根菜つくねバーグ&紅葉平焼き</p> <p>明太スパゲティ</p> <p>切干大根のゆず風味</p> <p>フランクの天ぷら</p> <p>小松菜の辛子和え</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>E 690kcal P 18.8g F 13.7g C 119.3g Na 3.6g</p>	<p>11月25日(水)</p> <p>アジフライ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>カニクリーミーコロッケ</p> <p>甘辛肉団子</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>さつま揚げの生姜醤油</p> <p>E 777kcal P 21.5g F 19.4g C 124g Na 3.1g</p>	<p>11月26日(木)</p> <p>大判肉包み野菜あん</p> <p>高菜パスタ</p> <p>金平ごぼう</p> <p>竹輪の天ぷら</p> <p>茄子の南蛮漬け</p> <p>わさび漬</p> <p>E 677kcal P 15.1g F 12.6g C 122.4g Na 3.5g</p>	<p>11月27日(金)</p> <p>グラタンコロッケ</p> <p>竹の子の味噌炒め</p> <p>ひじきとれんこんのサラダ</p> <p>ハムステーキ</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>ヒスイ焼売</p> <p>E 764kcal P 17.7g F 25.8g C 126.1g Na 3.5g</p>
<p>11月30日(月)</p> <p>極厚ハムカツ</p> <p>ボンゴレスパゲティ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>焼売</p> <p>中華うり</p> <p>ミニふんわりオムレツ</p> <p>E 755kcal P 19.7g F 19.2g C 121.1g Na 3.5g</p>				<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>

超おすすめ

11/13(金)
大きめなエビフライ

マルコシお弁当史上最高に大きい
BIGエビフライを是非ご賞味ください♪

おすすめ

11/2(月)

豚肉と厚揚げの味噌炒め

コチュジャンの効いた中華風味味噌炒めは
ご飯がすすみます♪

おすすめ

11/9(月)

二層のブラックカレーコロッケ

割ってビックリ!!! 真っ黒なカレーが!!!
コクがあるカレーで旨味たっぷり♪

おすすめ

11/11(水)

銀鮭の塩焼き

丁度よい塩梅の銀鮭と、あおさをまぶした竹輪と
ふわっと厚焼き玉子はTHEお弁当☆