



<p>11月2日(月)</p> <p>豚肉と厚揚げの味噌炒め 焼きピーマン インゲンのピーナッツ和え 厚焼き玉子 味の花</p> <p>E 657kcal P 19.5g F 11.3g C 114.7g Na 3.5g</p>		<p>11月4日(水)</p> <p>鶏の唐揚げ カレー 金平ごぼう 花型さつま揚げ 子持ち春雨</p> <p>E 828kcal P 26.5g F 27.5g C 111.3g Na 3.6g</p>	<p>11月5日(木)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース ツイストマカロニサラダ チンゲン菜の炒め物 ひとくちイカスナックフライ あっさりセロリ</p> <p>E 664kcal P 18.8g F 16.6g C 104.4g Na 3.7g</p>	<p>11月6日(金)</p> <p>豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 若芽の酢の物 カレーコロッケ 四川風キハラ風味</p> <p>E 680kcal P 18.6g F 17.1g C 109.2g Na 2.9g</p>
<p>11月9日(月)</p> <p>二層のブラックカレーコロッケ 塩昆布とツナの Pasta 南瓜チーズサラダ ブラックペッパーささみフライ 小松菜の煮浸し</p> <p>E 736kcal P 16.7g F 18.8g C 121.4g Na 2.9g</p>	<p>11月10日(火)</p> <p>チキン南蛮 イカと大根の煮物 もやしのナムル ロール玉子焼き まぐろ角煮</p> <p>E 742kcal P 24.4g F 20.6g C 110.7g Na 4.2g</p>	<p>11月11日(水)</p> <p>銀鮭の塩焼き やわらかがんも煮 れんこん金平 厚焼き玉子 若芽の酢の物</p> <p>E 665kcal P 21.2g F 14.6g C 109.3g Na 4.1g</p>	<p>11月12日(木)</p> <p>木須肉(ムースロー) 野菜コロッケ 大根サラダ 揚げ餃子 中華うり</p> <p>E 700kcal P 16.6g F 21.3g C 105.7g Na 2.7g</p>	<p>11月13日(金)</p> <p>大きめなエビフライ ペペロンチーノ こんにやくステーキ オムレツ チンゲン菜の炒め物</p> <p>E 658kcal P 19.6g F 12.9g C 111.5g Na 2.8g</p>
<p>11月16日(月)</p> <p>白身魚フライ 麻婆豆腐 ひじき煮 ウインナー ネギ塩もやし</p> <p>E 691kcal P 18.3g F 20.4g C 105.7g Na 3.3g</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 キャベツサラダ がんも煮 ロール玉子焼き 若芽のナムル</p> <p>E 666kcal P 21.9g F 16.2g C 105.8g Na 3.5g</p>	<p>11月18日(水)</p> <p>ロース豚カツ カレー あざりと大根の時雨煮 ナポリタン ハムマリネ</p> <p>E 751kcal P 19.7g F 20.7g C 117.2g Na 3.6g</p>	<p>11月19日(木)</p> <p>サバの照り焼き かき揚げ 厚揚げ煮 甘辛肉団子 オクラの塩昆布和え</p> <p>E 783kcal P 25.3g F 25g C 109g Na 2.9g</p>	<p>11月20日(金)</p> <p>ごっついメンチカツ ペネアアラビアータ つきこんのピリ辛炒め ミートオムレツ 高野豆腐煮</p> <p>E 738kcal P 19.2g F 19.4g C 117.4g Na 2.8g</p>
	<p>11月24日(火)</p> <p>根菜つくねバーグ&紅葉平焼き 明太スパゲティ 切干大根のゆず風味 フランクの天ぷら 小松菜の辛子和え</p> <p>E 639kcal P 18.3g F 10.2g C 115g Na 3.4g</p>	<p>11月25日(水)</p> <p>アジフライ マカロニサラダ カニクリーミーコロッケ 甘辛肉団子 梅かつおザーサイ</p> <p>E 736kcal P 19.9g F 18.5g C 116.9g Na 2.3g</p>	<p>11月26日(木)</p> <p>大判肉包み野菜あん 高菜パスタ 金平ごぼう 竹輪の天ぷら 茄子の南蛮漬け</p> <p>E 665kcal P 14.7g F 12.5g C 119.9g Na 3.3g</p>	<p>11月27日(金)</p> <p>グラタンコロッケ 竹の子の味噌炒め ひじきとれんこんのサラダ ハムステーキ スクランブルエッグ</p> <p>E 732kcal P 16.5g F 22.3g C 111.8g Na 3.3g</p>
<p>11月30日(月)</p> <p>極厚ハムカツ ボンゴレスパゲティ ごぼうサラダ 焼売 中華うり</p> <p>E 721kcal P 18.1g F 17.4g C 118.4g Na 3.2g</p>				<p>栄養価はごはんを食んだ状態です。 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 0.9g</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☆