

4月menu



月	火	水	木	金
1 酢鶏／野菜コロッケ 586kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11.3g 炭水化物 110.2g 塩分 3.0g ・焼きビーフン ・つきこん金平 ・揚げ焼売 ・梅かつおザーサイ	2 鯖の塩焼き 683kcal たんぱく質 15.7g 脂質 26.8g 炭水化物 97.5g 塩分 2.1g ・かき揚げ ・青梗菜のソテー ・平焼き ・若芽の酢の物	3 ロースかつ 628kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.5g 炭水化物 106.7g 塩分 2.5g ・ペペロンチーノ ・れんこんサラダ ・フランク ・白菜の塩昆布和え	4 肉焼売の野菜中華あん 616kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.8g 炭水化物 115.5g 塩分 2.9g ・南瓜サラダ ・小松菜の炒め物 ・花さつま ・中華うり	5 ハンバーグデミグラスソース 620kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.1g 炭水化物 104.7g 塩分 2.8g ・あさりと大根の時雨煮 ・ツイストマカロニサラダ ・春巻き ・青菜のコンソメソテー
8 厚揚げのそぼろあん／かき揚げ 630kcal たんぱく質 12.6g 脂質 18.7g 炭水化物 106.1g 塩分 2.7g ・コールスローサラダ ・小松菜のごま油炒め ・生姜天 ・金平ごぼう	9 旨じゃがコロッケ 627kcal たんぱく質 12.8g 脂質 12.8g 炭水化物 118.0g 塩分 2.2g ・ボンゴレスバゲティ ・合鴨のマリネ ・オムレツ ・煮物	10 かつ煮 599kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.1g 炭水化物 110.7g 塩分 3.2g ・中華春雨 ・青梗菜の炒め物 ・花型さつま ・若芽のぬた	11 イカフライ 658kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.0g 炭水化物 108.7g 塩分 2.5g ・マカロニサラダ ・大豆の煮もの ・ハンバーグ ・味の花	12 回鍋肉風／棒餃子 570kcal たんぱく質 12.8g 脂質 8.7g 炭水化物 113.5g 塩分 2.8g ・焼きビーフン ・ひじき煮 ・ミニ焼売 ・梅かつおザーサイ
15 ビーフかつ 676kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.3g 炭水化物 114.1g 塩分 2.5g ・ナポリタン ・あさりと大根の時雨煮 ・ほうれん草平焼き ・ツナマリネ	16 ハンバーグおろしソース／南瓜天 632kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.2g 炭水化物 101.6g 塩分 2.7g ・竹の子の味噌炒め ・小松菜のコンソメソテー ・粗びきフランク ・人参のしりしり	17 白身魚フライタルタルソース 678kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.3g 炭水化物 118.3g 塩分 3.0g ・ペンネアラビアータ ・白菜の韓国風サラダ ・コーン焼売 ・金平ごぼう	18 豚肉と木目の玉子炒め／南部竹輪天 649kcal たんぱく質 15.6g 脂質 21.5g 炭水化物 100.0g 塩分 3.2g ・春雨マヨサラダ ・チンゲン菜ソテー ・ウインナーソーセージ ・若芽の酢の物	19 鯖の塩焼き／野菜コロッケ 672kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.4g 炭水化物 114.4g 塩分 3.0g ・高菜バゲティ ・つきこんのピリ辛炒め ・甘辛肉団子 ・大豆の煮物
22 海老カツ 635kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.5g 炭水化物 112.6g 塩分 2.7g ・山菜パスタ ・大根と椎茸の煮物 ・肉焼売 ・小松菜の炒め物	23 豆腐バーグ和風きのこあん 570kcal たんぱく質 17.4g 脂質 12.0g 炭水化物 102.4g 塩分 3.0g ・野菜炒め ・大豆のトマト煮 ・竹輪の磯辺揚げ ・若芽のナムル	24 大判厚切りハムカツ 645kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.7g 炭水化物 115.7g 塩分 3.4g ・ボンゴレスバゲティ ・たまねぎ棒 ・オムレツ ・つきこんの味噌炒め	25 チキン南蛮 648kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.9g 炭水化物 110.1g 塩分 3.8g ・中華春雨 ・小松菜の塩胡椒炒め ・ほうれん草平焼き ・中華うり	26 ごっついメンチカツ 699kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.2g 炭水化物 115.5g 塩分 2.1g ・切干大根煮 ・人参のしりしり ・コーン焼売 ・三色豆
	30 チーズソースin明太入りコロッケ 694kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.7g 炭水化物 125.4g 塩分 3.2g ・ナポリタン ・金平ごぼう ・オムレツ ・小松菜のソテー			



今月の +++ おすすめデー

15日(月) ビーフかつ
牛肉の旨味たっぷりのビーフカツにオリジナルデミソースをかけました♡



1日(月) 酢鶏/野菜コロッケ
鶏肉を素揚げして野菜と炒めて酢鶏にしました♪



19日(金) 鯖の塩焼き/野菜コロッケ
丁度よい塩加減で鯖を焼きました☆ぜひご賞味ください♪



30日(火) チーズソースin明太入りコロッケ
濃厚なチーズソースに明太子のピリっとした味わいが相性ばっちりです♡



<http://www.marukosi.jp/>

マルコシ

検索

ご注文
お問い合わせ

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。

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。

5月 menu



月	火	水	木	金
		1 豚肉と茄子の味噌炒め ／春巻き たんぱく質 14.1g 脂質 15.7g 炭水化物 114.8g 塩分 2.1g	2 鶏唐揚げ オムレツ たんぱく質 21.2g 脂質 16.7g 炭水化物 102.0g 塩分 3.1g	
	7 えびカツ たんぱく質 21.8g 脂質 15.2g 炭水化物 116.3g 塩分 3.0g	8 酢豚 ／カレーロール たんぱく質 15.5g 脂質 15.0g 炭水化物 114.0g 塩分 3.4g	9 アジフライ たんぱく質 18.0g 脂質 18.5g 炭水化物 117.4g 塩分 3.3g	10 チキン南蛮 たんぱく質 19.5g 脂質 13.6g 炭水化物 112.0g 塩分 3.7g
13 かつ煮 たんぱく質 19.4g 脂質 11.8g 炭水化物 114.2g 塩分 3.4g	14 絹厚揚げの麻婆ソース ／春巻き たんぱく質 10.9g 脂質 10.1g 炭水化物 102.9g 塩分 2.6g	15 ホッケの塩焼き ／野菜コロッケ たんぱく質 15.7g 脂質 10.7g 炭水化物 103.8g 塩分 3.8g	16 天津三種盛り たんぱく質 11.2g 脂質 16.4g 炭水化物 108.0g 塩分 2.6g	17 ロースとんかつ たんぱく質 19.9g 脂質 14.7g 炭水化物 109.7g 塩分 2.3g
20 ハンバーグ おろしソース たんぱく質 20.1g 脂質 22.3g 炭水化物 109.7g 塩分 3.3g	21 大判厚切り ハムカツ たんぱく質 16.3g 脂質 18.5g 炭水化物 109.0g 塩分 2.8g	22 肉焼売の野菜あん たんぱく質 15.6g 脂質 11.4g 炭水化物 117.4g 塩分 3.7g	23 いか天 油淋ソース たんぱく質 16.4g 脂質 12.8g 炭水化物 113.4g 塩分 2.9g	24 白身魚フライ たんぱく質 19.7g 脂質 12.8g 炭水化物 108.7g 塩分 2.8g
27 木の葉型 メンチカツ たんぱく質 17.5g 脂質 17.1g 炭水化物 119.7g 塩分 3.2g	28 さわらの チリソース たんぱく質 18.0g 脂質 15.6g 炭水化物 103.9g 塩分 2.5g	29 牛肉コロッケ たんぱく質 11.7g 脂質 13.7g 炭水化物 116.4g 塩分 2.9g	30 ラビオリ サルサソース たんぱく質 13.8g 脂質 10.4g 炭水化物 104.2g 塩分 2.9g	31 ますの塩焼き たんぱく質 19.5g 脂質 17.2g 炭水化物 102.7g 塩分 2.8g



今月の +++
おすすめデー

7日(火) えびカツ
なんと今回初登場のえびカツは
ビッグサイズ! ぷりぷり海老がたっぷり♡



8日(水) 酢豚/カレーロール

7種のスパイスを使用したコクのある
カレーソースを包んで揚げました♪



15日(水) ホッケの塩焼き/野菜コロッケ

身が柔らかくて脂のついたホッケを
丁度よい塩加減で焼きました★



23日(木) いか天 油淋ソース

肉厚のイカを天ぷらにして
自家製油淋ソースをかけました♡



<http://www.marukosi.jp/>

ご注文
お問い合わせ

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。

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。