

# 10月menu



月	火	水	木	金
	<b>1</b> 絹厚揚げの麻婆ソース/ 白身魚の香草パン粉フライ 610kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.3g 炭水化物 109g 塩分 3g ・ベベロンチーノ ・竹の子の味噌炒め ・生姜揚げ餃子 ・味山菜	<b>2</b> チキン南蛮 タルタルソース 734kcal たんぱく質 17.2g 脂質 21.8g 炭水化物 114.2g 塩分 4.6g ・中華春雨サラダ ・青菜のコンソメソテー ・オムレツ ・竹輪煮	<b>3</b> ますの塩焼き 629kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.2g 炭水化物 99.8g 塩分 1.8g ・かき揚げ ・つきごんの金平 ・厚焼き玉子 ・梅かつおザーサイ	<b>4</b> ダブルエビフライ 689kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.8g 炭水化物 110.4g 塩分 2.2g ・ツイストマカロニサラダ ・ビーンズトマト ・ミニハンバーグ ・若芽のナムル
<b>7</b> 肉団子の酢豚風/ 野菜春巻き 679kcal たんぱく質 15.8g 脂質 15.6g 炭水化物 115.3g 塩分 3.9g ・春雨の胡麻マヨネーズ和え ・がんも煮 ・オムレツ ・若芽の酢の物	<b>8</b> 親子かつ煮 624kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.6g 炭水化物 109.3g 塩分 2.7g ・焼きビーフン ・ハムマリネ ・花型さつま揚げ ・梅かつおザーサイ	<b>9</b> 肉じゃがコロッケ 660kcal たんぱく質 13.8g 脂質 12.3g 炭水化物 120.2g 塩分 3g ・五目煮 ・青梗菜の黒胡麻ソテー ・オムレツ ・味の花	<b>10</b> イカのチリソース 642kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.7g 炭水化物 114.6g 塩分 2.4g ・チャブチェ ・切干大根のゆず風味 ・水餃子 ・三色豆	<b>11</b> きこのハンバーグ 643kcal たんぱく質 19g 脂質 13.8g 炭水化物 107.2g 塩分 3.5g ・南瓜サラダ ・つきごんの味噌炒め ・竹輪のゆかり揚げ ・青菜の白胡麻炒め
	<b>15</b> イカの中華炒め/ クリーミーカレーフライ 602kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 99.9g 塩分 3.1g ・ツイストマカロニサラダ ・青梗菜の炒め物 ・オムレツ ・梅かつおザーサイ	<b>16</b> 油淋鶏 649kcal たんぱく質 21.2g 脂質 9.5g 炭水化物 116.2g 塩分 4.1g ・大根のごま酢サラダ ・若芽のナムル ・ミートボール ・竹輪煮	<b>17</b> 回鍋肉/ ツナマヨフライ 701kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.9g 炭水化物 115.6g 塩分 3.1g ・高菜スパゲティ ・大豆の煮もの ・ウィンナー ・人参のしりしり	<b>18</b> こぶしメンチカツ 662kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.5g 炭水化物 110.8g 塩分 2.7g ・ビーフン ・青梗菜のソテー ・ほうれん草平焼き ・木耳昆布
<b>21</b> 白身フライ タルタルソース 669kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.4g 炭水化物 106.8g 塩分 2.8g ・チャブチェ ・がんも煮 ・フランク ・青菜の炒め物	<b>22</b> ハンバーグ トマトソース 692kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.4g 炭水化物 114.6g 塩分 3g ・ペネサラダ ・ひじき煮 ・オムレツ ・うぐいす豆	<b>23</b> 厚切りハムカツ 681kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.9g 炭水化物 116.1g 塩分 3.6g ・田舎煮 ・青梗菜の炒め物 ・ミートボール ・梅かつおザーサイ	<b>24</b> 鶏天 野菜あん 612kcal たんぱく質 15.2g 脂質 11.6g 炭水化物 108g 塩分 2.7g ・山菜パスタ ・小松菜のコンソメ炒め ・水餃子 ・ピリ辛こんにゃく	<b>25</b> 海老かつ 606kcal たんぱく質 15.6g 脂質 11.5g 炭水化物 107.5g 塩分 2g ・焼きビーフン ・若芽のナムル ・オムレツ ・ビーンズトマト
<b>28</b> アジフライ 638kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.1g 炭水化物 110.1g 塩分 2.1g ・ボンゴレスパゲティ ・青菜の中華炒め ・かに風味焼売 ・ひじき煮	<b>29</b> 大判肉包みの サルサソース 597kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11g 炭水化物 106.7g 塩分 2.8g ・韓国風春雨 ・大豆の煮もの ・茄子の生姜醤油 ・中華うり	<b>30</b> 鯖の竜田揚げ 646kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.6g 炭水化物 105.8g 塩分 3.5g ・切干大根煮 ・小松菜のコンソメソテー ・オムレツ ・木耳昆布	<b>31</b> ドーナツ 南瓜コロッケ 788kcal たんぱく質 14.8g 脂質 23g 炭水化物 125.9g 塩分 2.4g ・ペネサラダ ・チンゲン菜の炒め物 ・ウィンナー ・卵の花	



今月の +++  
おすすめデー

**4日(金) ダブルエビフライ**  
ぷりっぷりのエビフライがなんと  
2本も~!!ぜひお見逃しなく♪♪

**11日(金) きこのハンバーグ**

秋といえばきこの☆を和風あんにしました。  
人気のハンバーグとの相性good★



**18日(金) こぶしメンチカツ**

こぶしのようなゴツめの見た目は裏腹に  
ジューシーなメンチカツ初登場です♥



**31日(木) ドーナツ南瓜コロッケ**

☆Happy Halloween☆  
この南瓜コロッケほんと美味しいです!



<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。

# 11月menu



月	火	水	木	金
				<b>1</b> 肉団子の甘酢あん／野菜春巻き
	<b>5</b> ハンバーグ トマトソース	<b>6</b> ますの塩焼き	<b>7</b> 豚肉と木目の玉子炒め／生姜揚げ餃子	<b>8</b> 北海道産チーズ入りコロッケ
	660kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.9g 炭水化物 110.7g 塩分 3g	686kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.2g 炭水化物 108.7g 塩分 2.8g	588kcal たんぱく質 14.5g 脂質 13.6g 炭水化物 104.9g 塩分 3.1g	654kcal たんぱく質 14g 脂質 13.2g 炭水化物 117.1g 塩分 2.6g
<b>11</b> カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜	<b>12</b> 酢豚／完熟トマトのピザ春巻き	<b>13</b> 白身フライ タルタルソース	<b>14</b> イカの中華炒め／棒餃子	<b>15</b> 木の葉型メンチかつ
703kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.9g 炭水化物 114.1g 塩分 3g	595kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.2g 炭水化物 108.1g 塩分 2.9g	658kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.4g 炭水化物 104.8g 塩分 3.2g	528kcal たんぱく質 13.5g 脂質 6.8g 炭水化物 100.2g 塩分 3.1g	735kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.5g 炭水化物 120.6g 塩分 2.9g
<b>18</b> 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／竹輪の生姜天	<b>19</b> かつ煮	<b>20</b> イカフライ／ハンバーグ	<b>21</b> 厚揚げのそぼろあん／かき揚げ	<b>22</b> 大判肉包み 野菜甘酢あん
664kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.9g 炭水化物 112.7g 塩分 3g	627kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.2g 炭水化物 111.8g 塩分 2.6g	631kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.3g 炭水化物 99.7g 塩分 2.6g	710kcal たんぱく質 17.7g 脂質 22.2g 炭水化物 108.3g 塩分 3.5g	651kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.9g 炭水化物 115.5g 塩分 3.3g
<b>25</b> おろしハンバーグ	<b>26</b> 厚切りハムカツ	<b>27</b> 回鍋肉／にしんの塩焼き	<b>28</b> 海老かつ タルタルソース	<b>29</b> イカのチリソース
643kcal たんぱく質 18g 脂質 14.2g 炭水化物 108.7g 塩分 3.4g	672kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.6g 炭水化物 111.9g 塩分 3.1g	598kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.2g 炭水化物 105.8g 塩分 2.8g	666kcal たんぱく質 16.3g 脂質 15.3g 炭水化物 113.3g 塩分 2.7g	617kcal たんぱく質 18.6g 脂質 10.5g 炭水化物 109.1g 塩分 3g

今月の +++ おすすめデー

**11日(月) カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜**  
 柔らかいささみを二種類のお味でご用意♪  
 ボリュームたっぷりです♪♪



**12日(火) 酢豚/完熟トマトのピザ春巻き**

大人気メニューの酢豚とトマトのコクがあるピザ春巻きのコンビをぜひご賞味ください★



**20日(水) イカフライ/ハンバーグ**

ぷりっとしたイカフライと久々登場のオリジナルカレーも一緒に召し上がれ♡



**27日(水) 回鍋肉/にしんの塩焼き**

オリジナルの回鍋肉と脂がのった柔らかいにしんの塩焼きはおすすめ!!



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

ご注文  
お問い合わせ

ごはん

エネルギー量…336kcal  
 たんぱく質…5.0g  
 脂質…0.6g  
 炭水化物…74.2g  
 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。