

# 11月menu



月	火	水	木	金
				<b>1</b> 肉団子の甘酢あん／野菜春巻き 617kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12g 炭水化物 110.1g 塩分 3.4g ・シルバーサラダ ・若芽の酢の物 ・オムレツ ・味山菜
	<b>5</b> ハンバーグ トマトソース 660kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.9g 炭水化物 110.7g 塩分 3g ・ひじきの五目煮 ・もやしのナムル ・海老フライ ・三色豆	<b>6</b> ますの塩焼き 686kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.2g 炭水化物 108.7g 塩分 2.8g ・かき揚げ ・卵の花 ・甘辛肉団子 ・若芽のぬた	<b>7</b> 豚肉と木耳の玉子炒め／生姜揚げ餃子 588kcal たんぱく質 14.5g 脂質 13.6g 炭水化物 104.9g 塩分 3.1g ・中華春雨サラダ ・煮物 ・コーン焼売 ・中華うり	<b>8</b> 北海道産チーズ入りコロッケ 654kcal たんぱく質 14g 脂質 13.2g 炭水化物 117.1g 塩分 2.6g ・ボンゴレスパゲティ ・竹輪煮 ・ハムステーキ ・インゲンのごま和え
<b>11</b> カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜 703kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.9g 炭水化物 114.1g 塩分 3g ・ツナサラダ ・田舎煮 ・オムレツ ・梅かつおザーサイ	<b>12</b> 酢豚／完熟トマトのピザ春巻き 595kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.2g 炭水化物 108.1g 塩分 2.9g ・韓国風春雨 ・もやしとニラの和え物 ・タコさんウィンナー ・高野豆腐煮	<b>13</b> 白身フライ タルタルソース 658kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.4g 炭水化物 104.8g 塩分 3.2g ・麻婆豆腐 ・ひじき煮 ・フランク ・中華うり	<b>14</b> イカの中華炒め／棒餃子 528kcal たんぱく質 13.5g 脂質 6.8g 炭水化物 100.2g 塩分 3.1g ・大根の甘酢サラダ ・つぎこんのピリ辛炒め ・ミニ揚げ焼売 ・若芽のナムル	<b>15</b> 木の葉型メンチかつ 735kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.5g 炭水化物 120.6g 塩分 2.9g ・五目切干大根 ・おくらのおかか和え ・ほうれん草平焼き ・洋風おからソテー
<b>18</b> 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／竹輪の生姜天 664kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.9g 炭水化物 112.7g 塩分 3g ・ツイストマカロニサラダ ・若芽の酢の物 ・揚げ餃子 ・味の花	<b>19</b> かつ煮 627kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.2g 炭水化物 111.8g 塩分 2.6g ・明太スパゲティ ・切干大根のゆず風味 ・花型さつま揚げ ・小松菜の炒め物	<b>20</b> イカフライ／ハンバーグ 631kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.3g 炭水化物 99.7g 塩分 2.6g ・カレー ・もやしと青梗菜の炒め物 ・生姜天 ・梅かつおザーサイ	<b>21</b> 厚揚げのそぼろあん／かき揚げ 710kcal たんぱく質 17.7g 脂質 22.2g 炭水化物 108.3g 塩分 3.5g ・ひじきサラダ ・竹の子の味噌炒め ・たまねぎ棒 ・味山菜	<b>22</b> 大判肉包み 野菜甘酢あん 651kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.9g 炭水化物 115.5g 塩分 3.3g ・高菜パスタ ・金平ごぼう ・甘辛肉団子 ・茄子の生姜醤油
<b>25</b> おろしハンバーグ 643kcal たんぱく質 18g 脂質 14.2g 炭水化物 108.7g 塩分 3.4g ・ナポリタン ・インゲンのおかか和え ・竹輪天 ・梅かつおザーサイ	<b>26</b> 厚切りハムカツ 672kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.6g 炭水化物 111.9g 塩分 3.1g ・田舎煮 ・もやしのごま酢和え ・コーン焼売 ・ポテトサラダ	<b>27</b> 回鍋肉／にしんの塩焼き 598kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.2g 炭水化物 105.8g 塩分 2.8g ・山菜パスタ ・若芽のナムル ・厚焼き玉子 ・高野豆腐煮	<b>28</b> 海老かつ タルタルソース 666kcal たんぱく質 16.3g 脂質 15.3g 炭水化物 113.3g 塩分 2.7g ・ペンネアラビアータ ・小松菜の煮浸し ・たこさんウィンナー ・卵の花	<b>29</b> イカのチリソース 617kcal たんぱく質 18.6g 脂質 10.5g 炭水化物 109.1g 塩分 3g ・大根の甘酢サラダ ・大豆の煮物 ・水餃子 ・青梗菜の胡麻和え



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!!

心みたす真心の味  
**マルコシグループ**  
<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

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。

★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。

# 12月menu



月	火	水	木	金
<b>2</b> ヤンニョムチキン/ 平焼き 667kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.9g 炭水化物 107.7g 塩分 3.8g ・和風ひじきサラダ ・いんげんの炒め物 ・ミニ揚げ餃子 ・卵の花	<b>3</b> カニクリーミー コロッケ 630kcal たんぱく質 13.6g 脂質 14g 炭水化物 108.9g 塩分 2.7g ・山菜パスタ ・もやしと木耳の炒め物 ・ミニハンバーグ ・青菜のおかか和え	<b>4</b> 厚揚げのすき煮 596kcal たんぱく質 14.2g 脂質 14.9g 炭水化物 97.8g 塩分 2.9g ・大根サラダ ・若芽の酢の物 ・竹輪の磯辺揚げ ・梅かつおザーサイ	<b>5</b> ビーフメンチカツ 715kcal たんぱく質 16g 脂質 19g 炭水化物 117.6g 塩分 3g ・中華サラダ ・つきごんのピリ辛炒め ・オムレツ ・高野豆腐煮	<b>6</b> 鯖の ちゃんちゃん焼き 645kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.5g 炭水化物 108.5g 塩分 3.8g ・高菜スパゲティ ・ひじき煮 ・甘辛肉団子 ・しそ昆布
<b>9</b> イカの中華炒め/ 野菜春巻き 600kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.6g 炭水化物 104.1g 塩分 3.2g ・焼きビーフン ・がんも煮 ・焼売 ・オクラのおかか和え	<b>10</b> かつ煮 718kcal たんぱく質 19g 脂質 16.5g 炭水化物 119.3g 塩分 3g ・ツイストマカロニサラダ ・小松菜の煮浸し ・花天 ・味の花	<b>11</b> 厚切りハムカツ 685kcal たんぱく質 19g 脂質 17.8g 炭水化物 109.7g 塩分 4g ・麻婆豆腐 ・パンクキンサラダ ・オムレツ ・竹輪煮	<b>12</b> 豚肉と木耳の玉子炒め/ 野菜コロッケ 624kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.4g 炭水化物 105.3g 塩分 2.9g ・中華春雨サラダ ・もやしの豆板醤炒め ・生姜揚げ餃子 ・中華うり	<b>13</b> ハンバーグ デミグラスソース 618kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14g 炭水化物 106.2g 塩分 3.2g ・和風ベンネ ・若芽の酢の物 ・ポテトフライ ・インゲンソテー
<b>16</b> ロースとんかつ 718kcal たんぱく質 21.3g 脂質 23.8g 炭水化物 104.9g 塩分 3.6g ・カレー ・大豆の煮物 ・オムレツ ・もやしと若芽のごま酢和え	<b>17</b> ラビオリ 野菜トマトソース 666kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14g 炭水化物 112.9g 塩分 3.3g ・塩昆布とツナのパスタ ・さつま芋サラダ ・ミートボール ・梅かつおザーサイ	<b>18</b> アジフライ 648kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.1g 炭水化物 106.8g 塩分 2.2g ・マカロニサラダ ・インゲンの炒め物 ・焼売 ・高野豆腐煮	<b>19</b> 酢豚/ カニクリーミーコロッケ 629kcal たんぱく質 14g 脂質 11.7g 炭水化物 112.3g 塩分 3.3g ・焼きビーフン ・青菜の煮浸し ・ウインナーソーセージ ・がんも煮	<b>20</b> 俵メンチカツ/ 三角ごまおさつ 660kcal たんぱく質 15g 脂質 14.2g 炭水化物 113.9g 塩分 3g ・チャプチェ ・オクラのおかか和え ・オムレツ ・味の花
<b>23</b> 白身魚フライ タルタルソース 647kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.1g 炭水化物 106.6g 塩分 3.4g ・五目切干大根 ・チンゲン菜の炒め物 ・ウインナー ・若芽のぬた	<b>24</b> フライドチキン 727kcal たんぱく質 20g 脂質 22.5g 炭水化物 109.1g 塩分 3.1g ・キャベツのマリネ ・ブロッコリーソテー ・オムレツ ・卵の花	<b>25</b> オマール海老入り クリーミーフライ/星のコロッケ 713kcal たんぱく質 14.6g 脂質 19.3g 炭水化物 117.4g 塩分 3g ・ナポリタン ・ほうれん草ソテー ・粗びきフランク ・たまねぎ棒	<b>26</b> 肉団子の回鍋肉 637kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.5g 炭水化物 116.4g 塩分 3.3g ・中華春雨 ・若芽のナムル ・7種の春巻き ・味山菜	<b>27</b> 海老かつ 641kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.8g 炭水化物 110.9g 塩分 3.2g ・ペペロンチーノ ・茄子の南蛮漬け ・コーン焼売 ・椎茸入り昆布木耳



今月の +++  
おすすめデー

**25日(水) オマール海老入りクリーミーフライ/星のコロッケ**  
八ヶ岳野辺山高原の牛乳を使用し、オマール海老の濃厚な旨味たっぷり♪Merry Christmas🎄



2日(月) ヤンニョムチキン/平焼き

コチュジャンを使用した甘辛いソースにチキンを絡めました♪マシッソヨ♡



6日(金) 鯖のちゃんちゃん焼き

白みそとバターのコクが野菜と絡んで鯖との相性もばっちり☆



24日(火) フライドチキン

おおきめのフライドチキンはクリスマスの定番♪是非ご賞味ください!



<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。