

# 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 ・パンパンサラダ ・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♡



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。