

# 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 ・チャブチェ ・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。

# 1月menu

月

火

水

木

金



新年あけましておめでとうございます。  
 旧年中は沢山のお客様にご愛顧賜り、誠にありがとうございました。  
 本年も社員一同力を合わせ、皆様にご満足頂ける商品とサービスの提供を心がけて参ります。  
 変わらぬご愛顧のほど、宜しくお願ひ申し上げます。  
 新しい年が皆様にとって佳き年でありますようお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

<b>6</b>	<b>お煮しめ</b>	<b>7</b>	<b>イカフライ/ ソーセージカツ</b>	<b>8</b>	<b>さわらのチリソース</b>	<b>9</b>	<b>マヨ玉カツ</b>	<b>10</b>	<b>八宝菜</b>
656kcal たんぱく質 17.2g 脂質 19.5g 炭水化物 98.1g 塩分 1.5g	・かき揚げ ・青菜のソテー ・ほうれん草平焼き ・昆布豆	627kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13g 炭水化物 108.7g 塩分 2.3g	・ペンネアラビアータ ・インゲンソテー ・オムレツ ・卵の花	729kcal たんぱく質 22g 脂質 21.8g 炭水化物 109.1g 塩分 3.4g	・ペペロンチーノ ・竹の子の味噌炒め ・焼売 ・大豆の煮物	606kcal たんぱく質 14.8g 脂質 16.1g 炭水化物 98.7g 塩分 3.1g	・ひじきサラダ ・高野豆腐煮 ・ミニハンバーグ ・もやしと若芽のごま酢和え	562kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.4g 炭水化物 99.3g 塩分 2.6g	・野菜コロッケ ・人参のしりしり ・生姜揚げ餃子 ・つきごんの味噌炒め
	<b>14</b>	<b>桜えび クリーミーコロッケ</b>	<b>15</b>	<b>チキン南蛮 タルタルソース</b>	<b>16</b>	<b>厚切りハムカツ</b>	<b>17</b>	<b>鯖の塩焼き</b>	
	629kcal たんぱく質 13.5g 脂質 15.7g 炭水化物 103.8g 塩分 2.3g	・塩昆布とツナの Pasta ・あさりとお根の時雨煮 ・ほうれん草平焼き ・もやしの豆板醤炒め	725kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.9g 炭水化物 113.9g 塩分 4.2g	・和風高菜ペンネ ・がんも煮 ・甘辛肉団子 ・インゲンソテー	642kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.5g 炭水化物 103.2g 塩分 3.5g	・麻婆豆腐 ・牡丹ちくわ煮 ・オムレツ ・若芽のナムル	651kcal たんぱく質 20.2g 脂質 22g 炭水化物 95.3g 塩分 2.2g	・かき揚げ ・小松菜の炒め物 ・厚焼き玉子 ・椎茸入り昆布木耳	
<b>20</b>	<b>ごっついメンチカツ</b>	<b>21</b>	<b>大判肉包み カレーソースがけ</b>	<b>22</b>	<b>白身魚フライ</b>	<b>23</b>	<b>ハンバーグ バーベキューソース</b>	<b>24</b>	<b>かつ煮</b>
712kcal たんぱく質 19.2g 脂質 21.2g 炭水化物 106.7g 塩分 2.1g	・ボンゴレスパゲティ ・高野豆腐煮 ・ほうれん草平焼き ・茄子の南蛮漬け	621kcal たんぱく質 13.3g 脂質 16.6g 炭水化物 102.3g 塩分 2.3g	・ツイストマカロニサラダ ・いんげんのおかか和え ・フライドポテト ・もやしのソテー	633kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.4g 炭水化物 110.4g 塩分 2.6g	・中華春雨サラダ ・ひじき煮 ・肉焼売 ・卵の花	622kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.2g 炭水化物 104.4g 塩分 2.9g	・ペペロンチーノ ・青梗菜の辛子和え ・海老フライ ・切干大根のゆず風味	580kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.5g 炭水化物 100.8g 塩分 2.6g	・野菜炒め ・煮物 ・花ざつま ・青菜の煮びたし
<b>27</b>	<b>肉団子の甘酢あん/ 野菜春巻き</b>	<b>28</b>	<b>味噌かつ/平焼き</b>	<b>29</b>	<b>白身魚天 中華あんかけ</b>	<b>30</b>	<b>木の葉メンチかつ</b>	<b>31</b>	<b>甘辛唐揚げ/ オムレツ</b>
608kcal たんぱく質 14.4g 脂質 10.9g 炭水化物 111g 塩分 3.7g	・中華サラダ ・鹿の子こんにゃく煮 ・揚げ餃子 ・もやしのナムル	617kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.4g 炭水化物 104.7g 塩分 3.1g	・山菜パスタ ・チンゲン菜ソテー ・フランク ・若芽と竹輪のぬた	615kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.9g 炭水化物 108.5g 塩分 2.1g	・ペンネサラダ ・インゲンソテー ・花天 ・三色豆	716kcal たんぱく質 17.2g 脂質 22.6g 炭水化物 109.6g 塩分 3.5g	・カレー ・人参のしりしり ・ウイナーソーセージ ・梅かつおザーサイ	694kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.1g 炭水化物 113.6g 塩分 3.9g	・ペペロンチーノ ・大豆の煮物 ・フライドポテト ・若芽の酢の物

今月の +++  
おすすめデー

## 6日(月) お煮しめ

煮しめは食材を一緒に煮ることから  
みんな仲良く!という願いが込められているそうです♡



## 14日(火) 桜えびクリーミーコロッケ

桜えびの風味がたっぷり入った/  
クリーミーコロッケをぜひご賞味ください♪



## 17日(金) 鯖の塩焼き

脂がのって美味しい鯖は  
シンプルな塩焼きで召し上がれ★



## 21日(火) 大判肉包み カレーソースがけ

定番の大判肉包みに、オリジナルカレーソース  
をかけてみました♡美味しい〜!!

