

# 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> ・かき揚げ ・青菜のソテー ・ほうれん草平焼き ・昆布豆	<b>7</b>	<b>イカフライ/ ソーセージカツ</b> ・ペンネアラビアータ ・インゲンソテー ・オムレツ ・卵の花	<b>8</b>	<b>さわらのチリソース</b> ・ペペロンチーノ ・竹の子の味噌炒め ・焼売 ・大豆の煮物	<b>9</b>	<b>マヨ玉カツ</b> ・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	<b>10</b>	<b>八宝菜</b> ・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> ・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	<b>15</b>	<b>チキン南蛮 タルタルソース</b> ・和風高菜ペンネ ・がんも煮 ・甘辛肉団子 ・インゲンソテー	<b>16</b>	<b>厚切りハムカツ</b> ・麻婆豆腐 ・牡丹ちくわ煮 ・オムレツ ・若芽のナムル	<b>17</b>	<b>鯖の塩焼き</b> ・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> ・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	<b>21</b>	<b>大判肉包み カレーソースがけ</b> ・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	<b>22</b>	<b>白身魚フライ</b> ・中華春雨サラダ ・ひじき煮 ・肉焼売 ・卵の花	<b>23</b>	<b>ハンバーグ バーベキューソース</b> ・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	<b>24</b>	<b>かつ煮</b> ・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> ・中華サラダ ・鹿の子こんにやく煮 ・揚げ餃子 ・もやしのナムル	<b>28</b>	<b>味噌かつ/平焼き</b> ・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	<b>29</b>	<b>白身魚天 中華あんかけ</b> ・ペンネサラダ ・インゲンソテー ・花天 ・三色豆	<b>30</b>	<b>木の葉メンチかつ</b> ・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	<b>31</b>	<b>甘辛唐揚げ/ オムレツ</b> ・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〜!!



心をみたす真心の味  
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

★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。

# 2月menu



月	火	水	木	金
<b>3</b> ひれかつ	<b>4</b> 肉焼売の野菜甘酢あん/ 竹輪の磯辺揚げ	<b>5</b> イカの中華炒め/ カニクリームコロッケ	<b>6</b> 白身魚のふんわり天/ ほっけ塩焼き	<b>7</b> かつ煮
605kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.3g 炭水化物 99.1g 塩分 3g	662kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.8g 炭水化物 116.2g 塩分 3.4g	589kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.3g 炭水化物 98g 塩分 2.9g	612kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.4g 炭水化物 104.5g 塩分 3.2g	670kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.2g 炭水化物 110g 塩分 3g
<b>10</b> 豚肉と木耳の玉子炒め/ 春巻き		<b>12</b> 大判肉包み 野菜あんかけ	<b>13</b> 白身魚フライ	<b>14</b> ハートのハンバーグ
593kcal たんぱく質 15g 脂質 13.1g 炭水化物 101.7g 塩分 2.9g		615kcal たんぱく質 15g 脂質 10.2g 炭水化物 111.5g 塩分 3.4g	637kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.2g 炭水化物 105.4g 塩分 2.7g	632kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.3g 炭水化物 107.1g 塩分 2.9g
<b>17</b> 菜の花の辛し和えコロッケ/ タンドリーチキン	<b>18</b> ますの塩焼き	<b>19</b> 厚切りハムカツ	<b>20</b> ハンバーグ デミグラスソース	<b>21</b> 海老かつ
709kcal たんぱく質 20g 脂質 15.8g 炭水化物 118.8g 塩分 3.8g	597kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.3g 炭水化物 92.2g 塩分 1.5g	662kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.4g 炭水化物 111.7g 塩分 3.5g	700kcal たんぱく質 16g 脂質 24.4g 炭水化物 103.4g 塩分 2.6g	580kcal たんぱく質 15.8g 脂質 10.1g 炭水化物 103.2g 塩分 2.1g
	<b>25</b> イカの天ぷら チリソース	<b>26</b> 肉じゃがコロッケ	<b>27</b> 鶏のから揚げ	<b>28</b> アジフライ
	666kcal たんぱく質 15.5g 脂質 17.4g 炭水化物 108.9g 塩分 2.8g	589kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.5g 炭水化物 106.2g 塩分 2.1g	590kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.4g 炭水化物 100.6g 塩分 2.3g	613kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.6g 炭水化物 106.9g 塩分 2.4g

今月の +++  
おすすめデー

**6日(木) 白身魚のふんわり天/ほっけ塩焼き**  
自身魚のすり身をふんわり蒸しあげて  
美味しい天ぷらに致しました★



3日(月)ひれかつ

柔らかい豚のヒレ肉のかつは  
大人気メニューです♪



14日(金)ハートのハンバーグ

♥ Valentine's Day ♥  
可愛らしいハート型ハンバーグ♥



17日(月)菜の花の辛し和えコロッケ/タンドリーチキン

春の訪れを感じる菜の花の季節が  
やってきました♪♪



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

★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。