

# 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♪♪



<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。