

3月menu



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|--|
| 3 菜の花と筍のコロッケ/ 三色ミニ団子 643kcal たんぱく質 13.2g 脂質 16.8g 炭水化物 107.7g 塩分 2.6g ・マカロニサラダ ・菜の花がんも煮 ・コーン焼売 ・しそ昆布 | 4 白身魚の油淋ソース/ 水餃子 533kcal たんぱく質 14.9g 脂質 3.5g 炭水化物 107.8g 塩分 2.8g ・切干大根煮 ・若芽の酢の物 ・花天 ・小松菜の胡麻和え | 5 豚かつ 599kcal たんぱく質 15.7g 脂質 12.5g 炭水化物 102.2g 塩分 2.3g ・ペペロンチーノ ・こんにやく金平 ・オムレツ ・インゲンソテー | 6 サーモンフライ タルタルソース 725kcal たんぱく質 19.5g 脂質 21.8g 炭水化物 109.7g 塩分 2.9g ・シルバーサラダ ・大豆の煮物 ・焼売 ・梅かつおザーサイ | 7 鶏竜田の 野菜甘酢あん 652kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.3g 炭水化物 113g 塩分 2.5g ・ナポリタン ・卵の花 ・平焼き ・三色豆 |
| 10 かつ煮 606kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11g 炭水化物 107.6g 塩分 3g ・中華春雨 ・インゲンのごま和え ・生姜天 ・中華うり | 11 ハンバーグ トマトソース 678kcal たんぱく質 15.5g 脂質 20.7g 炭水化物 107.5g 塩分 3.3g ・ツイストマカロニサラダ ・ひじき煮 ・フライドポテト ・洋風おから | 12 イカの中華炒め/ 春巻き 490kcal たんぱく質 13.4g 脂質 5.4g 炭水化物 93.8g 塩分 2.7g ・大根と青じそのごま入りサラダ ・高野豆腐煮 ・生姜揚げ餃子 ・味山菜 | 13 アジフライ 646kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.4g 炭水化物 108.4g 塩分 2.3g ・キャベツとツナの Pasta ・菜の花の煮浸し ・甘辛バーグ ・ビーンズトマト | 14 肉豆腐 626kcal たんぱく質 17.2g 脂質 16.7g 炭水化物 108.4g 塩分 2.7g ・焼きビーフン ・切干大根のナムル ・カレーコロッケ ・椎茸入り昆布木耳 |
| 17 イカのおおさ天/ 焼売 599kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.8g 炭水化物 93.4g 塩分 1.9g ・明太スパゲティ ・もやしと青梗菜の炒め物 ・あらびきフランク ・若芽のナムル | 18 酢鶏 670kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.5g 炭水化物 113.9g 塩分 3.2g ・春雨の胡麻マヨサラダ ・大豆の煮物 ・春巻き ・釜炊き生姜 | 19 鯖の塩焼き 677kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.1g 炭水化物 97.7g 塩分 2.3g ・かき揚げ ・竹輪煮 ・ほうれん草平焼き ・小松菜のピーナツ和え | | 21 牛肉コロッケ 665kcal たんぱく質 14.2g 脂質 14.8g 炭水化物 116.4g 塩分 3.2g ・大根のそぼろあん ・卵の花 ・ミートボール ・つきごんのピリ辛炒め |
| 24 回鍋肉/ 野菜春巻き 617kcal たんぱく質 13.4g 脂質 13.3g 炭水化物 107.9g 塩分 2.5g ・マカロニサラダ ・小松菜のおかか和え ・揚げ餃子 ・梅かつおザーサイ | 25 ごっついメンチカツ 735kcal たんぱく質 19.3g 脂質 22.2g 炭水化物 112.9g 塩分 3.7g ・麻婆豆腐 ・竹輪とわかめのぬた ・かに風味焼売 ・つきごんの金平 | 26 肉団子の野菜あん/ カニクリーミーコロッケ 650kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.6g 炭水化物 109.4g 塩分 3.4g ・山菜パスタ ・いんげんの味噌炒め ・ウインナー ・高野豆腐煮 | 27 大判厚切り ハムカツ 652kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18.3g 炭水化物 105.2g 塩分 3.4g ・カレー ・青梗菜のソテー ・お好み焼き ・もやしのナムル | 28 ますの塩焼き 570kcal たんぱく質 19g 脂質 11.4g 炭水化物 95.8g 塩分 1.9g ・キャベツサラダ ・竹輪天 ・厚焼き玉子 ・煮物 |
| 31 家常豆腐 596kcal たんぱく質 13.5g 脂質 12.2g 炭水化物 104.1g 塩分 2.9g ・焼きビーフン ・つきごん金平 ・ミニメンチ ・梅かつおザーサイ | | | | |



今月の +++
おすすめデー

3日(月) 菜の花と筍のコロッケ/三色ミニ団子
本日はひな祭り🌸菜の花と筍のコロッケに
可愛いお団子串を添えました🌸



6日(木)サーモンフライ タルタルソース

新登場のおおきめサーモンフライに
自家製タルタルソースが美味〜♡



27日(木)大判厚切りハムカツ

厚めのハムカツは超々大人気♪
今回はお好み焼きとのコラボです♪



31日(月)家常豆腐

中華でおなじみの家常豆腐を
オリジナルにアレンジしてみました★



<http://www.marukosi.jp/> マルコシ

検索

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。

●お弁当は、直射日光のあたる場所、高温・多湿なところには置かないでください。●お弁当は、食品衛生上、午後2時までにお召し上がりください。
●お弁当の回収容器は、レンジ対応ではありませんので、電子レンジによる温めはしないようお願い致します。●食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。