

4月menu



月	火	水	木	金
	1 ロースかつ 627kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17g 炭水化物 103.7g 塩分 2.4g ・ペペロンチーノ ・れんこんサラダ ・フランク ・白菜の塩昆布和え	2 鯖の塩焼き 626kcal たんぱく質 19.3g 脂質 21.6g 炭水化物 94.4g 塩分 2g ・かき揚げ ・青梗菜のソテー ・平焼き ・若芽の酢の物	3 肉焼売の野菜中華あん 609kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13.1g 炭水化物 111.4g 塩分 2.8g ・南瓜サラダ ・小松菜の炒め物 ・花型さつま揚げ ・中華うり	4 ハンバーグ トマトソース 615kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.4g 炭水化物 101.6g 塩分 3g ・あさり和大根の時雨煮 ・ツイストマカロニサラダ ・チンジャオロース風春巻き ・青菜のコンソメソテー
	7 厚揚げのそぼろあん/かき揚げ 612kcal たんぱく質 12.1g 脂質 18.5g 炭水化物 102.8g 塩分 2.7g ・コールスローサラダ ・金平ごぼう ・生姜天 ・小松菜のごま油炒め	8 牛肉コロッケ 593kcal たんぱく質 11g 脂質 12.3g 炭水化物 112.5g 塩分 2.3g ・チャブチェ ・ツナマリネ ・オムレツ ・煮物	9 かつ煮 576kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.5g 炭水化物 106.1g 塩分 3.5g ・大根青じそごまサラダ ・青梗菜の炒め物 ・花型さつま揚げ ・竹輪とわかめのぬた	10 海老かつ 698kcal たんぱく質 19g 脂質 19.9g 炭水化物 112.4g 塩分 2.8g ・マカロニサラダ ・大豆の煮もの ・ハンバーグ ・味の花
14 海老チリコロッケ 620kcal たんぱく質 13.6g 脂質 14g 炭水化物 114.8g 塩分 3g ・中華サラダ ・あさり和大根の時雨煮 ・ほうれん草焼売 ・人参のしりしり	15 ハンバーグ おろしソース 595kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16g 炭水化物 99.5g 塩分 3.1g ・野菜うま煮 ・小松菜のコンソメソテー ・竹輪天 ・ツナマリネ	16 白身魚フライ タルタルソース 687kcal たんぱく質 16.8g 脂質 19.4g 炭水化物 115.1g 塩分 2.8g ・ペネアラピアータ ・白菜サラダ ・揚げ餃子 ・金平ごぼう	17 豚肉と木耳の玉子炒め/カニクリームコロッケ 633kcal たんぱく質 14.9g 脂質 23.9g 炭水化物 98.9g 塩分 3.1g ・春雨マヨサラダ ・チンゲン菜ソテー ・ウインナーソーセージ ・若芽の酢の物	18 赤魚の照り焼き/紫芋コロッケ 639kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.6g 炭水化物 116.6g 塩分 3.1g ・高菜スパゲティ ・つきごんのピリ辛炒め ・甘辛肉団子 ・大豆の煮物
21 海老フライ/海老カツ 587kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.6g 炭水化物 109.8g 塩分 2.7g ・山菜パスタ ・大根と椎茸の煮物 ・焼売 ・小松菜の炒め物	22 いかの天ぷら 和風あん 595kcal たんぱく質 18g 脂質 15g 炭水化物 101.4g 塩分 2.9g ・野菜炒め ・大豆のトマト煮 ・甘辛肉団子 ・若芽のナムル	23 大判厚切りハムカツ 625kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.4g 炭水化物 111.9g 塩分 3.4g ・ボンゴレスパゲティ ・さつまあげ ・オムレツ ・つきごんの味噌炒め	24 チキン南蛮 タルタルソース 656kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.6g 炭水化物 106.3g 塩分 3.2g ・中華サラダ ・小松菜の塩胡椒炒め ・ほうれん草平焼き ・中華うり	25 木の葉型メンチカツ 721kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.9g 炭水化物 127.9g 塩分 3.2g ・切干大根煮 ・人参のしりしり ・こふき芋 ・ひじきの青じそサラダ
28 豚からの酢豚風/春巻き 590kcal たんぱく質 12g 脂質 9.1g 炭水化物 117.7g 塩分 2.8g ・焼きビーフン ・竹輪と若芽のぬた ・生姜揚げ餃子 ・うぐいす豆		30 豆腐ハンバーグ 野菜あん 561kcal たんぱく質 17.4g 脂質 9.2g 炭水化物 106.5g 塩分 3.1g ・コールスローサラダ ・竹輪煮 ・焼売 ・三色豆		



今月の +++ おすすめデー
18日(金) 赤魚の照り焼き/紫芋コロッケ
 紫芋にはポリフェノール等の栄養も含み、ほんのり甘くて美味♪



7日(月) 厚揚げのそぼろあんかけ/かき揚げ
 なめらかで柔らかい絹厚揚げは和風のそぼろあんをかけた♡



14日(月) 海老チリコロッケ
 ぷりっとした可愛い小エビをコクのある旨辛いチリソースで包んだおすすめ一品☆



21日(月) 海老フライ/海老カツ
 海老フライと初登場の海老カツ♪ 海老好きにはたまらな〜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時までに召上りください。●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。