

5月menu



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|--|
| | | | 1 甘辛唐揚げ | 2 イカ野菜メンチ |
| | | | 647kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.5g 炭水化物 113.9g 塩分 3.4g | 678kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.7g 炭水化物 117g 塩分 3.3g |
| | | 7 酢豚/カレーロール | 8 アジフライ | 9 チキン南蛮タルタルソース |
| | | 608kcal たんぱく質 12.1g 脂質 13.5g 炭水化物 106.4g 塩分 2.9g | 646kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.1g 炭水化物 115.3g 塩分 3.6g | 674kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.2g 炭水化物 108.2g 塩分 3.6g |
| 12 桜肉ステーキ/白身魚の香草フライ | 13 絹厚揚げの麻婆ソース/春巻き | 14 ますの塩焼き | 15 和風豆腐包み焼きバーグ/竹輪天 | 16 ひれかつ |
| 796kcal たんぱく質 20.6g 脂質 28.5g 炭水化物 110g 塩分 3.5g | 549kcal たんぱく質 11.3g 脂質 10.4g 炭水化物 99.6g 塩分 2.5g | 588kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.8g 炭水化物 94.5g 塩分 1.7g | 583kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.4g 炭水化物 100.5g 塩分 2.6g | 601kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.6g 炭水化物 99.3g 塩分 2.5g |
| 19 ハンバーグおろしソース | 20 大判厚切りハムカツ | 21 肉焼売の野菜あん | 22 いか天油淋ソース | 23 白身魚フライタルタルソース |
| 634kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.6g 炭水化物 103g 塩分 2.9g | 687kcal たんぱく質 16.1g 脂質 21g 炭水化物 105.2g 塩分 2.7g | 648kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.1g 炭水化物 119.5g 塩分 3.5g | 609kcal たんぱく質 13.6g 脂質 12.5g 炭水化物 107.3g 塩分 2.8g | 769kcal たんぱく質 22g 脂質 21.6g 炭水化物 119.1g 塩分 3.5g |
| 26 ごっついメンチカツ | 27 さわらのチリソース | 28 牛肉コロッケ | 29 ラビオリサルサソース | 30 かつ煮 |
| 685kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.3g 炭水化物 107.3g 塩分 2.5g | 626kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.7g 炭水化物 98.2g 塩分 2.7g | 735kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.5g 炭水化物 124.3g 塩分 3.2g | 560kcal たんぱく質 13.1g 脂質 9.6g 炭水化物 101.9g 塩分 2.9g | 644kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.1g 炭水化物 109.7g 塩分 2.7g |



今月の +++ おすすめデー

12日(月) 桜肉ステーキ/白身魚の香草フライ
なんと馬肉のサイコロステーキ初登場♪
是非ご賞味ください♡



2日(金) イカ野菜メンチ
イカと野菜がぎっしり入って食べ応えあります★



9日(金) チキン南蛮 タルタルソース
柔らかい唐揚げに自家製のオリジナルタルタルソースが不動の人気メニューです♪♪



15日(木) 和風包み焼きバーグ/竹輪天
炒り豆腐を包み込んで柔らかく仕上げた和風ハンバーグです。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

●お弁当は、直射日光のあたる場所、高温・多湿など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。

★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。