

12月menu

marukoshi

心をみたく真心の味

月		火		水		木		金	
1	ヤンニョムチキン／平焼き	2	カニクリーミーコロッケ	3	厚揚げのすき煮	4	ビーフメンチカツ	5	鯖のちゃんちゃん焼き／竹輪の磯辺揚げ
670kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 17.3g 炭水化物 106g 塩 分 3.5g	・和風ひじきサラダ ・しろなの炒め物 ・ミニ揚げ餃子 ・卵の花	638kcal たんぱく質 13.6g 脂 質 16.5g 炭水化物 106.1g 塩 分 2.1g	・生七味パスタ ・もやしと木耳の炒め物 ・ミニハンバーグ ・いんげんのおかか和え	588kcal たんぱく質 11.7g 脂 質 18.2g 炭水化物 96.3g 塩 分 2.2g	・かき揚げ ・若芽の酢の物 ・花型さつま揚げ ・ザーサイ	681kcal たんぱく質 15.3g 脂 質 18.7g 炭水化物 110.2g 塩 分 2.9g	・中華サラダ ・つきごんのピリ辛炒め ・オムレツ ・高野豆腐煮	619kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 14.2g 炭水化物 106.7g 塩 分 3.5g	・高菜スパゲティ ・ひじき煮 ・えび入り焼売 ・椎茸入り昆布木耳
8	イカの中華炒め／春巻き	9	かつ煮	10	厚切りハムカツ	11	豚肉と木耳の玉子炒め／ミニコロッケ	12	ハンバーグデミグラスソース
535kcal たんぱく質 14.7g 脂 質 7.2g 炭水化物 99.1g 塩 分 2.8g	・焼きビーフン ・がんも煮 ・焼売 ・オクラの塩昆布和え	688kcal たんぱく質 17.8g 脂 質 18.2g 炭水化物 108.5g 塩 分 2.5g	・ツイストマカロニサラダ ・小松菜の煮浸し ・花天 ・味の花	683kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 18.3g 炭水化物 108.4g 塩 分 3.6g	・麻婆豆腐 ・パンプキンサラダ ・オムレツ ・竹輪煮	624kcal たんぱく質 15.3g 脂 質 19.1g 炭水化物 102.1g 塩 分 2.6g	・シルバーサラダ ・もやしの豆板醤炒め ・揚げ餃子 ・卵の花	623kcal たんぱく質 15.8g 脂 質 14.9g 炭水化物 104.2g 塩 分 3g	・和風ベンネ ・若芽の酢の物 ・さつまいもフライ ・インゲンソテー
15	三元豚のロースとんかつ	16	ラビオリ野菜トマトソース	17	アジフライ	18	酢鶏／春巻き	19	俵メンチカツ／三角ごまおさつ
673kcal たんぱく質 22.3g 脂 質 19.3g 炭水化物 102.6g 塩 分 2.8g	・カレー ・大豆の煮物 ・オムレツ ・もやしと若芽のごま酢和え	578kcal たんぱく質 13.6g 脂 質 10.3g 炭水化物 104.6g 塩 分 2.7g	・ペペロンチーノ ・ポテトサラダ ・ミートボール ・メンマ	673kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 19.3g 炭水化物 103.6g 塩 分 1.9g	・マカロニサラダ ・インゲンの炒め物 ・焼売 ・高野豆腐煮	565kcal たんぱく質 15g 脂 質 8g 炭水化物 104.4g 塩 分 3g	・焼きビーフン ・小松菜の煮浸し ・ウインナーソーセージ ・がんも煮	642kcal たんぱく質 13.5g 脂 質 13.8g 炭水化物 111.3g 塩 分 2.8g	・チャブチェ ・オクラのおかか和え ・オムレツ ・味の花
22	白身魚フライタルタルソース	23	肉団子の回鍋肉風	24	もみの木ハンバーグ／星のコロッケ	25	フライドチキン／やわらかミニステーキ	26	海老かつ
667kcal たんぱく質 16.2g 脂 質 19.1g 炭水化物 105.7g 塩 分 2.8g	・切干大根煮 ・しろ菜の炒め物 ・フランク ・若芽のぬた	595kcal たんぱく質 14.6g 脂 質 9.8g 炭水化物 113.1g 塩 分 3.7g	・中華春雨 ・卵の花 ・春巻き ・椎茸入り昆布木耳	586kcal たんぱく質 14.9g 脂 質 11g 炭水化物 103.4g 塩 分 2.1g	・ボンゴレスパゲティ ・インゲンソテー ・ウインナーソーセージ ・ゼリー	666kcal たんぱく質 16.7g 脂 質 22.6g 炭水化物 96.5g 塩 分 2.4g	・キャベツのマリネ ・ブロッコリーソテー ・オムレツ ・人参ポリタン	615kcal たんぱく質 12.7g 脂 質 12.9g 炭水化物 109.3g 塩 分 2.5g	・やきそば ・茄子の南蛮漬け ・カニ風味焼売 ・かぼちゃ煮
29	牛肉コロッケ								
647kcal たんぱく質 12.9g 脂 質 11.8g 炭水化物 120.5g 塩 分 1.8g	・ツナと春雨のサラダ ・ひじき煮 ・ミートボール ・うぐいす豆								

今月の +++ おすすめデー

25日(木) フライドチキン/やわらかミニステーキ
Merry Christmas 本日はちょっと特別♡
ぜひご賞味ください♪

5日(金) 鯖のちゃんちゃん焼き/竹輪の磯辺揚げ

味噌とバターで炒めたお野菜と鯖は相性ばっちりです♡

15日(月) 三元豚のロースとんかつ

新登場★三元豚のとんかつは柔らかくて美味しい〜♪

24日(水) もみの木ハンバーグ/星のコロッケ

もみの木型のハンバーグ新登場☆ジと〜っても可愛いです🎄

心をみたく真心の味

マルコシグループ

ご注文
お問い合わせ

http://www.marukosi.jp/

マルコシ

検索

●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。

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。