

2月menu



月	火	水	木	金
2 ひれかつ 607kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.8 g 炭水化物 98.5 g 塩 分 2.9 g	3 いわし紫蘇フライ 628kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.7 g 炭水化物 107.5 g 塩 分 2.1 g	4 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 548kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 13.6 g 炭水化物 96.8 g 塩 分 2.7 g	5 ハンバーグ デミグラスソース 699kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 24.2 g 炭水化物 103.2 g 塩 分 2.2 g	6 イカフライ 618kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.4 g 炭水化物 105.8 g 塩 分 3 g
9 かつ煮 606kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.6 g 炭水化物 107.6 g 塩 分 2.7 g	10 鯖の香草焼き 652kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 20.7 g 炭水化物 101.3 g 塩 分 2 g	12 厚揚げの麻婆ソース 556kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 9.7 g 炭水化物 100.6 g 塩 分 2.8 g	13 ハートのハンバーグ 610kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 10.9 g 炭水化物 107.1 g 塩 分 2.9 g	
16 菜の花の辛し和え コロッケ 614kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 12.1 g 炭水化物 110.5 g 塩 分 2.4 g	17 イカの中華炒め／ 水餃子 491kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 4.6 g 炭水化物 96.4 g 塩 分 3 g	18 厚切りハムカツ 687kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.7 g 炭水化物 113.6 g 塩 分 3.7 g	19 鶏天 野菜甘酢あん 548kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 7.4 g 炭水化物 101.7 g 塩 分 3 g	20 白身魚フライ タルタルソース 654kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.7 g 炭水化物 103.6 g 塩 分 2.3 g
	24 ハンバーグ トマトソース 712kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 22.9 g 炭水化物 107.3 g 塩 分 3 g	25 肉じゃがコロッケ 623kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 13.8 g 炭水化物 109.7 g 塩 分 1.9 g	26 鶏のから揚げ 590kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.4 g 炭水化物 100.6 g 塩 分 2.3 g	27 アジフライ 624kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.7 g 炭水化物 104.8 g 塩 分 2.4 g



心をみたす真心の味
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

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。

●お弁当は、直射日光のある場所、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。