

5月menu



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|---|
| | | | | 1 野菜イカメンチ 698kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.2g 炭水化物 116.6g 塩分 3.2g ・キャベツサラダ ・大豆の煮物 ・ミニハンバーグ ・蒟蒻のピリ辛炒め |
| | | | 7 酢豚/春巻き 641kcal たんぱく質 13.5g 脂質 15.7g 炭水化物 108g 塩分 2.8g ・ツイストマカロニサラダ ・竹輪煮 ・揚げ餃子 ・中華うり | 8 チキン南蛮 タルタルソース 669kcal たんぱく質 17.3g 脂質 18g 炭水化物 106.1g 塩分 3.3g ・五目ひじき煮 ・小松菜の塩胡椒炒め ・オムレツ ・かぼちゃ煮 |
| 11 大葉チーズチキンカツ /フィッシュカツ 680kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.4g 炭水化物 115.2g 塩分 2.9g ・田舎煮 ・若芽の酢の物 ・ウインナー ・人参のナムル | 12 絹厚揚げの麻婆ソース/ ミニハッシュドポテト 579kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.7g 炭水化物 99.4g 塩分 2.5g ・山菜パスタ ・大豆とツナのカレー炒め ・カニ入り焼売 ・白菜のごま油炒め | 13 ほっけの塩焼き 604kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.4g 炭水化物 95.6g 塩分 2.9g ・かき揚げ ・青菜のソテー ・平焼き ・煮物 | 14 ひれかつ 638kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.8g 炭水化物 107.2g 塩分 3.1g ・ナポリタン ・和風ひじきサラダ ・甘辛肉団子 ・ザーサイ | 15 ささみ天ぷら 南蛮あん 625kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.7g 炭水化物 102.4g 塩分 2.7g ・チャブチェ ・若芽のナムル ・焼売 ・ポテトサラダ |
| 18 ハンバーグ おろしソース 650kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.2g 炭水化物 103.6g 塩分 2.9g ・南瓜サラダ ・バターコーンソテー ・生姜天 ・ミニハッシュドポテト | 19 大判厚切りハムカツ 609kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.3g 炭水化物 104.8g 塩分 2.7g ・生七味ビーフン ・青菜の炒め物 ・オムレツ ・中華うり | 20 いか天 チリソース 610kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.5g 炭水化物 107.8g 塩分 3.2g ・キャベツとハムのパスタ ・蒟蒻きんぴら ・水餃子 ・ひじき煮 | 21 丸太コロッケ 658kcal たんぱく質 11.2g 脂質 16.3g 炭水化物 114.2g 塩分 3.4g ・中華サラダ ・切干大根煮 ・ウインナーソーセージ ・若芽のナムル | 22 肉団子の甘酢あん/ 春巻き 620kcal たんぱく質 15g 脂質 11.3g 炭水化物 111g 塩分 3.5g ・ペペロンチーノ ・大根と椎茸の煮物 ・揚げ餃子 ・メンマ |
| 25 メンチカツ 670kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.8g 炭水化物 109.4g 塩分 2.3g ・塩昆布とツナのパスタ ・青梗菜のソテー ・栗とさつまいものおつまみ揚げ ・大豆もやし | 26 生姜香る 鶏竜田揚げ 582kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.7g 炭水化物 97.9g 塩分 2g ・チャブチェ ・小松菜の塩胡椒炒め ・平焼き ・ザーサイ | 27 アジフライ 725kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.2g 炭水化物 118g 塩分 3.4g ・切干大根の胡麻マヨサラダ ・竹輪煮 ・ミートボール ・つきごんの味噌炒め | 28 ラビオリ サルサソース 605kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.6g 炭水化物 105.2g 塩分 2.7g ・ビーフン ・チンゲン菜ソテー ・ミニハンバーグ ・大豆の煮物 | 29 かつ煮 612kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.1g 炭水化物 106.3g 塩分 2.5g ・高菜スパゲティ ・野菜マリネ ・花型さつま ・若芽のナムル |

今月の +++
おすすめデー

11日(月) 大葉チーズチキンカツ/フィッシュカツ
大葉とチーズと鶏肉を巻き巻き~♡
フィッシュカツも合わせて新登場♪♪



15日(金) ささみ天ぷら 南蛮あん

柔らかいささみを天ぷらにして
自家製の南蛮あんをかけました★



21日(木) 丸太コロッケ

可愛い丸太の形をした
甘辛味のコロッケはご飯が進みます♡



26日(火) 生姜香る鶏竜田揚げ

生姜を感じる味付けでジューシーな
竜田揚げに仕上げてあります♪♪



<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。

●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。