

# 5月 menu



月	火	水	木	金
				<b>1</b> 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
			<b>7</b> 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	<b>8</b> 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
<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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
<b>18</b> 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	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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	<b>21</b> 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	<b>22</b> 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
<b>25</b> 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	<b>26</b> 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	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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	<b>29</b> 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。

# 6月 menu



月	火	水	木	金
<b>1</b> ハンバーグ トマトソース 629kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.5g 炭水化物 107.1g 塩分 3.7g ・ペペロンチーノ ・若芽のぬた ・ミニハッシュドポテト ・きくらげの佃煮	<b>2</b> イカの中華炒め/ 春巻き 617kcal たんぱく質 15.2g 脂質 16.9g 炭水化物 97.2g 塩分 2.8g ・ツイストマカロニサラダ ・茄子の生姜醤油 ・ウインナー ・バターコーン	<b>3</b> 白身魚フライ タルタルソース 747kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.8g 炭水化物 119.4g 塩分 3.5g ・切干大根の煮物 ・大豆煮 ・ミートボール ・釜炊き生姜	<b>4</b> 肉豆腐 624kcal たんぱく質 13.1g 脂質 20.8g 炭水化物 99.6g 塩分 2.4g ・ひじきとコーンのかき揚げ ・若芽のナムル ・生姜天 ・味の花	<b>5</b> 野菜イカメンチ 661kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.3g 炭水化物 119.7g 塩分 3.1g ・中華春雨 ・金平ごぼう ・肉焼売 ・煮物
<b>8</b> ロースとんかつ 648kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.4g 炭水化物 105.4g 塩分 2.3g ・高菜スパゲティ ・切干大根煮 ・ミニハンバーグ ・大豆もやし	<b>9</b> いか天 チリソース 600kcal たんぱく質 12.6g 脂質 14g 炭水化物 103g 塩分 2.7g ・シルバーサラダ ・ひじき煮 ・水餃子 ・小松菜のコンソメソテー	<b>10</b> 回鍋肉/ 野菜春巻き 626kcal たんぱく質 13.8g 脂質 13.4g 炭水化物 111.9g 塩分 3.1g ・山菜パスタ ・南瓜サラダ ・焼売 ・椎茸入り昆布木耳	<b>11</b> アジフライ 636kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 111.1g 塩分 2.2g ・うま煮 ・チンゲン菜ソテー ・栗とさつまいものおつまみ揚げ ・ピーンズトマト	<b>12</b> スパイシー鶏天ぷら 545kcal たんぱく質 17.5g 脂質 9.9g 炭水化物 93.8g 塩分 2g ・チャブチェ ・若芽の酢の物 ・花型さつま ・小松菜の塩胡椒炒め
<b>15</b> マヨたまカツ/ 海老フライ 654kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.3g 炭水化物 113.7g 塩分 2.1g ・ペネアアラビアータ ・若芽の酢の物 ・焼売 ・三色豆	<b>16</b> 酢鶏 708kcal たんぱく質 17.5g 脂質 19g 炭水化物 112.6g 塩分 2.5g ・マカロニサラダ ・切干のカレー炒め ・揚げ餃子 ・かぼちゃ煮	<b>17</b> まぐろかつ 646kcal たんぱく質 21.5g 脂質 11.5g 炭水化物 111.3g 塩分 3.1g ・ひじきの煮物 ・青梗菜の辛子和え ・ミートボール ・味の花	<b>18</b> 豚と牛蒡の甘辛煮/ 竹輪天 616kcal たんぱく質 15.4g 脂質 18g 炭水化物 102.4g 塩分 2.8g ・中華サラダ ・大豆の煮物 ・ウインナー ・茄子の生姜醤油	<b>19</b> 木の葉型メンチカツ 680kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.8g 炭水化物 113.2g 塩分 3.2g ・田舎煮 ・玉ねぎのマリネ ・オムレツ ・ザーサイ
<b>22</b> 牛肉コロッケ 656kcal たんぱく質 11.6g 脂質 14.1g 炭水化物 118.7g 塩分 2.2g ・ひじきと蓮根の煮物 ・つきごんの金平 ・枝豆天 ・切干大根とゆかりのサラダ	<b>23</b> 大判肉包み 野菜あん 544kcal たんぱく質 13g 脂質 7g 炭水化物 105.9g 塩分 3.2g ・生七味パスタ ・青菜のソテー ・オムレツ ・きくらげの佃煮	<b>24</b> 親子かつ煮 599kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.6g 炭水化物 105g 塩分 2.6g ・春雨サラダ ・キャベツの炒め物 ・花型さつま揚げ ・ザーサイ	<b>25</b> 鯖のカレー塩麹焼き 632kcal たんぱく質 14g 脂質 21g 炭水化物 95.5g 塩分 1.8g ・かき揚げ ・若芽の酢の物 ・ほうれん草平焼き ・中華うり	<b>26</b> 大判厚切りハムカツ 755kcal たんぱく質 20.3g 脂質 23.3g 炭水化物 113.6g 塩分 3g ・ツイストマカロニサラダ ・小松菜のソテー ・甘辛肉団子 ・大豆の豆板醤油炒め
<b>29</b> 麻婆茄子/竹輪天 596kcal たんぱく質 12.9g 脂質 13.9g 炭水化物 100.7g 塩分 3g ・チャブチェ ・チンゲン菜の胡麻炒め ・焼売 ・がんも煮	<b>30</b> キーマカレーフライ 625kcal たんぱく質 12.5g 脂質 16.7g 炭水化物 104.7g 塩分 2.6g ・ビーフン ・青菜とコーンのバター炒め ・オムレツ ・若芽のナムル			



今月の +++  
おすすめデー

15日(月) マヨたまカツ/エビフライ  
ボリュームのあるマヨたまカツに  
プリとした身の可愛いエビフライ



4日(木)肉豆腐

甘辛く煮た肉豆腐は  
お弁当の人気メニュー♪♪



17日(水)まぐろかつ

キハダマグロを塩胡椒でシンプルに  
味付けした素材が味わえるフライです♡



25日(木)鯖のカレー塩麹焼き

塩麹とカレー粉で味付けした鯖は  
柔らかく、ほんのりスパイシー☆



<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。