

7月menu



月	火	水	木	金
		1 野菜豆腐ハンバーグ ねぎオムレツ	2 コーン クリーミーフライ	3 縞ホッケの塩焼き
		550kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.4g 炭水化物 100.1g 塩分 2.8g	613kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14g 炭水化物 112.9g 塩分 2.7g	567kcal たんぱく質 16.4g 脂質 13.7g 炭水化物 95.9g 塩分 3.3g
6 豚玉ねぎ串カツ/ オムレツ	7 星のハンバーグ/ 星のコロッケ	8 酢豚/春巻き	9 アジフライ	10 肉焼売の油淋ソース
554kcal たんぱく質 13.9g 脂質 11.2g 炭水化物 101.5g 塩分 2.4g	574kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13g 炭水化物 105.4g 塩分 2.5g	505kcal たんぱく質 12.2g 脂質 7.9g 炭水化物 99.5g 塩分 2.5g	707kcal たんぱく質 18.6g 脂質 21.8g 炭水化物 111.6g 塩分 3.2g	612kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.8g 炭水化物 110g 塩分 2.5g
13 カレーコロッケ/ 彩り野菜のつくね巻き	14 大判肉包みの 中華あん	15 厚切りハムカツ	16 ハンバーグ サルサソース	17 親子かつ煮
604kcal たんぱく質 13.2g 脂質 11.3g 炭水化物 116g 塩分 2.4g	582kcal たんぱく質 13.9g 脂質 11.1g 炭水化物 110.3g 塩分 3.4g	697kcal たんぱく質 17.7g 脂質 22.7g 炭水化物 108.1g 塩分 3.1g	629kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.6g 炭水化物 106.1g 塩分 3.4g	578kcal たんぱく質 15.8g 脂質 10.5g 炭水化物 107.6g 塩分 2.1g
	21 ヒレカツ 味噌だれ	22 白身フライ タルタルソース	23 鶏のから揚げ	24 メンチカツ
	583kcal たんぱく質 16g 脂質 11.4g 炭水化物 106.7g 塩分 2.9g	642kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.1g 炭水化物 106.1g 塩分 3.2g	583kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11g 炭水化物 106.1g 塩分 2.4g	699kcal たんぱく質 19.3g 脂質 21.1g 炭水化物 110.5g 塩分 2.9g
27 フライドチキン	28 絹厚揚げの麻婆ソース/ 野菜春巻き	29 牛肉コロッケ	30 鯖のチリソース	31 海老かつ
696kcal たんぱく質 17.5g 脂質 25.1g 炭水化物 102.9g 塩分 2.3g	528kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.3g 炭水化物 104.7g 塩分 3.4g	618kcal たんぱく質 12.6g 脂質 13.7g 炭水化物 114.6g 塩分 1.2g	558kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.2g 炭水化物 100.8g 塩分 3g	657kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.6g 炭水化物 109.9g 塩分 3g

今月の
おすすめデー

13日(月) カレーコロッケ/彩り野菜のつくね巻き
素朴でどこか懐かしいカレーコロッケと
甘辛だれで絡めたつくね巻きをぜひご賞味ください♪



2日(木) コーンクリーミーフライ

びっくりしちゃうくらいゴロゴロと
コーンが入ってます



7日(火) 星のハンバーグ/星のコロッケ

本日は七夕★星型の可愛い
ハンバーグとコロッケです★



30日(木) 鯖のチリソース

美味しい鯖の天ぷらと
オリジナルのチリソースは相性ばっちり♡



<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…312kcal
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。