

# 2月 menu



月	火	水	木	金
				<b>1</b> 青椒肉絲&棒餃子 645kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.6g 炭水化物 105.5g 塩分 2.4g ・中華春雨サラダ ・炒り玉子 ・チンゲン菜のナムル ・焼売
<b>4</b> シチューハンバーグ 756kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23.8g 炭水化物 110.7g 塩分 3.5g ・肉ごぼう ・ブロッコリーサラダ ・白身魚フライ ・角揚げ煮	<b>5</b> 海老イカチリソース 628kcal たんぱく質 19.0g 脂質 8.7g 炭水化物 115.0g 塩分 4.3g ・焼きうどん ・筍の味噌炒め ・棒天 ・ピリ辛こんにゃく	<b>6</b> 鶏の唐揚げ 799kcal たんぱく質 25.5g 脂質 30.0g 炭水化物 101.0g 塩分 3.0g ・大根サラダ ・煮物 ・あさりと昆布の炒め煮 ・ハムステーキ	<b>7</b> プリの照り焼き 657kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.6g 炭水化物 114.6g 塩分 2.5g ・山菜パスタ ・水餃子 ・小松菜のお浸し ・さつま芋甘露煮	<b>8</b> 豆腐ステーキ きのこあん 650kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.1g 炭水化物 112.3g 塩分 3.8g ・チャブチ ・さつま揚げの生姜醤油 ・甘辛肉団子 ・あっさりセロリ
	<b>12</b> 豚肉の生姜焼き 820kcal たんぱく質 19.4g 脂質 28.9g 炭水化物 114.3g 塩分 3.5g ・バターコーンコロッケ ・竹輪煮 ・若芽のナムル ・平焼き	<b>13</b> 豚天の甘酢あん 716kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.3g 炭水化物 111.1g 塩分 3.5g ・中華春雨サラダ ・角揚げ煮 ・オクラのおかか和え ・ほうれん草餃子	<b>14</b> えびかつ& ハートコロッケ 749kcal たんぱく質 17.8g 脂質 20.4g 炭水化物 121.1g 塩分 1.9g ・ナポリタン ・大根サラダ ・菜の花のピーナッツ和え ・とうもろこし	<b>15</b> マスの塩焼き 727kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.2g 炭水化物 104.2g 塩分 3.5g ・かき揚げ ・ミートボール ・小松菜の胡麻和え ・フランクソテー
<b>18</b> 北海道チーズ入り コロッケ 767kcal たんぱく質 16.8g 脂質 21.7g 炭水化物 121.8g 塩分 2.6g ・ボンゴレスパゲティ ・インゲンソテー ・ごぼうサラダ ・ハンバーグ	<b>19</b> チキンステーキ& 海鮮やさしい天串 618kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.0g 炭水化物 100.3g 塩分 3.1g ・麻婆豆腐 ・若芽の酢の物 ・スクランブルエッグ ・白身魚フライ	<b>20</b> ハムカツ&ひれかつ 702kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.7g 炭水化物 116.9g 塩分 3.5g ・大根のカニカマあん ・棒天 ・合鴨のマリネ ・ピック焼売	<b>21</b> ハンバーグ 670kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.8g 炭水化物 109.1g 塩分 3.2g ・明太スパゲティ ・さざみフライ ・もやしとザーサイのナムル ・卵の花	<b>22</b> 大判肉包み野菜 あんかけ 621kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.4g 炭水化物 115.4g 塩分 3.2g ・ジャーマンポテト ・昆布煮 ・白菜のごま酢和え ・茄子の南蛮漬
<b>25</b> ジューシーメンチカツ 789kcal たんぱく質 18.8g 脂質 25.7g 炭水化物 116.7g 塩分 2.5g ・ピリ辛もほろスパゲティ ・炊き合わせ ・真砂炒め ・ミニウインナー	<b>26</b> 秋刀魚の蒲焼き 695kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.5g 炭水化物 106.1g 塩分 3.2g ・中華あんかけ ・水餃子 ・ニラ玉 ・ミートボール	<b>27</b> 甘辛鶏唐揚げ 685kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.7g 炭水化物 112.6g 塩分 3.6g ・カレービーフン ・卵の花 ・チンゲン菜ソテー ・ごま昆布	<b>28</b> 根菜つくねバーグ& 九条ねぎ入りオムレツ 692kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.7g 炭水化物 116.6g 塩分 3.2g ・マカロニサラダ ・一口さざみフライ ・小松菜のしらす和え ・なすの辛子漬	



今月の +++  
おすすめデー

**14日(木)えびかつ&ハートコロッケ**  
パレンティン♡ハートに日頃の感謝を込めました



**5日(火)海老イカチリソース**  
美味しい手作りチリソース★



**19日(火)チキンステーキ&海鮮やさしい天串**  
ボリューム満足弁当♪



**28日(木)根菜つくねバーグ&九条ねぎ入りオムレツ**  
NEW★九条ねぎオムレツと人気の根菜バーグ

心をみたく真心の味  
マルコシグループ <http://www.marukosi.jp/>

**ご注文  
お問い合わせ**

**ごはん**  
エネルギー量…353kcal  
たんぱく質…5.3g  
脂質…0.6g  
炭水化物…77.9g  
塩分…0.0g

**印刷は今、通販の時代**  
印刷通販 ジオプリント  
**GEO PRINT**  
印刷はネットで → ジオプリント  
**Païd** 法人締め払い決済できます!  
激安なのに支払いも楽々  
ジオプリント

お弁当の容器はレンジ対応ではありませんので、レンジによる温めは、しないようお願い致します。  
食材の都合上、内容を変更する場合がございますので、予め御了承くださいませ。

★栄養価はごはんも含んだ数値です。  
ごはんは全て国産のお米を使用しています。