

6月 menu



月	火	水	木	金
				1 牛肉ごぼう 748kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.5g 炭水化物 124.5g 塩分 3.6g ・しらすパゲティ ・白身魚フライ ・小松菜の胡麻和え ・豆乳がんも
4 大きなメンチカツ 816kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.9g 炭水化物 133.4g 塩分 3.1g ・ナポリタン ・大根のごま酢和え ・煮物 ・なすの辛子漬	5 鶏ささみ 中華風トマトソース 647kcal たんぱく質 28.9g 脂質 8.5g 炭水化物 111.1g 塩分 2.9g ・あさりのチャブチェ ・ピリ辛切干大根サラダ ・若芽の酢の物 ・焼売	6 鶏つくねと白身魚の天ぷら 658kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.6g 炭水化物 117.7g 塩分 3.5g ・田舎煮 ・菜の花玉子炒め ・真砂炒め ・とうもろこし玉天	7 回鍋肉 816kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.3g 炭水化物 122.3g 塩分 3.5g ・ピリ辛そぼろスパゲティ ・小判ひろうず ・インゲンの胡麻味噌和え ・春巻き	8 秋刀魚の蒲焼き風 729kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.5g 炭水化物 115.5g 塩分 3.7g ・竹の子のそぼろ炒め ・ひじきサラダ ・ハムマリネ ・えび焼売
11 ハンバーグ バーベキューソース 786kcal たんぱく質 20.7g 脂質 24.1g 炭水化物 118.4g 塩分 3.2g ・マカロニサラダ ・さんま梅肉フライ ・ター菜のナムル ・カレーボール	12 エビフライ&ウインナーフライ 760kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.1g 炭水化物 122.8g 塩分 3.7g ・中華あんかけ ・炊き合わせ ・ぬた ・こんにゃくステーキ	13 ポークジンジャー 611kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.5g 炭水化物 104.0g 塩分 3.8g ・大根のそぼろあん ・アジの唐揚げ ・小松菜の煮浸し ・つぼ漬昆布	14 豚玉ねぎ串カツ 712kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.4g 炭水化物 120.2g 塩分 3.0g ・カレー ・ベベロンチーノ ・インゲンのごま和え ・あっさりセロリ	15 根菜つくねバーグ & 目玉風オムレツ 684kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.3g 炭水化物 122.8g 塩分 3.8g ・チャブチェ ・チンゲン菜のナムル ・野菜コロケ ・茄子の南蛮漬
18 スイートサワーチキン 707kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.1g 炭水化物 114.2g 塩分 3.0g ・ボンゴレスパゲティ ・合鴨とキャベツの胡麻味噌和え ・がんも煮 ・ごま昆布	19 白身魚のきのこソース 679kcal たんぱく質 18.9g 脂質 10.0g 炭水化物 124.3g 塩分 3.4g ・春雨のカレー炒め ・ミートオムレツ ・小松菜とカニかまの煮びたし ・黒豆	20 木須肉 (ムースロー) 646kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.7g 炭水化物 107.9g 塩分 3.2g ・じゃが芋のそぼろあん ・チヂミ ・若芽のナムル ・コーン焼売	21 サクかる牛肉コロケ 788kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.7g 炭水化物 135.3g 塩分 2.9g ・明太スパゲティ ・甘辛肉団子 ・切干大根 ・なすの辛子漬	22 鶏の唐揚げ 753kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.9g 炭水化物 114.3g 塩分 3.4g ・麻婆豆腐 ・さつま揚げの生姜醤油 ・ごぼうサラダ ・こんにゃくステーキ
25 豚ロースの味噌焼き 712kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.5g 炭水化物 117.2g 塩分 3.3g ・チャブチェ ・メンチカツ ・若芽の酢の物 ・釜炊き生姜	26 ひれかつ 710kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.8g 炭水化物 114.0g 塩分 2.7g ・マカロニサラダ ・小判ひろうず ・真砂炒め ・ラー油メンマ	27 ハンバーグ おろしソース 761kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.0g 炭水化物 128.3g 塩分 4.2g ・高菜スパゲティ ・五目ひじき ・炒り玉子 ・角揚げ煮	28 ハムカツ 712kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.8g 炭水化物 127.1g 塩分 3.4g ・田舎煮 ・合鴨サラダ ・インゲンのソテー ・かぼちゃ煮	29 家常豆腐 (ジャージャン豆腐) 721kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.6g 炭水化物 122.0g 塩分 3.6g ・豚肉と大根の煮物 ・カニコロケ ・ツナマリネ ・のり佃煮

今月の +++
スペシャルデー

15日(金) 根菜つくねバーグ&目玉風オムレツ
根菜たっぷりつくねととろーりオムレツ



4日(月) 大きなメンチカツ

ピッグジュシーメンチカツ



7日(木) 回鍋肉

豚とキャベツの味噌炒め



18日(月) スイートサワーチキン

揚げないヘルシー酢鶏



マルコシグループ <http://www.marukosi.jp/>

マルコシ 検索

ご注文
お問い合わせ

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。

ごはん

エネルギー量...386kcal
たんぱく質...5.8g
脂質...0.7g
炭水化物...85.3g
塩分...0.0g

★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。

印刷は今、通販の時代

印刷通販
ジオプリント



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

検索