

2月 menu



月	火	水	木	金
				1 ココ旨チーズコロッケ たんぱく質 17.4g 脂質 20.2g 炭水化物 124.2g 塩分 2.9g ・明太しらすスパゲティ ・白菜のごま酢和え ・中華風茄子の煮びたし ・サバの照り焼き
5 クラムチャウダーハンバーグ たんぱく質 21.6g 脂質 21.8g 炭水化物 115.7g 塩分 3.7g ・ブロッコリーサラダ ・肉ごぼろ ・スクランブルエッグ ・角揚げ煮	6 のり塩風味の白身フライ たんぱく質 16.6g 脂質 8.4g 炭水化物 115.6g 塩分 3.1g ・焼きうどん ・筍の味噌炒め ・棒天 ・菜の花の辛子和え	7 チキンステーキトマトソース たんぱく質 22.6g 脂質 22.8g 炭水化物 113.6g 塩分 3.3g ・大根サラダ ・煮物 ・あさりと昆布の炒め煮 ・野菜コロッケ	8 黄金比のメンチカツ たんぱく質 20.0g 脂質 21.7g 炭水化物 123.9g 塩分 2.4g ・和風鮭 Pasta ・水餃子 ・小松菜のお浸し ・のり佃煮	2 家常豆腐(ジャージャン豆腐) たんぱく質 17.3g 脂質 14.4g 炭水化物 117.2g 塩分 3.1g ・中華春雨サラダ ・春巻き ・チンゲン菜のナムル ・焼売
	13 豚肉の生姜焼き たんぱく質 20.5g 脂質 12.4g 炭水化物 110.2g 塩分 4.4g ・竹の子のそぼろ炒め ・炊き合わせ ・若芽のナムル ・えび入り団子	14 えびかつ&ハートコロッケ たんぱく質 17.7g 脂質 19.0g 炭水化物 124.6g 塩分 2.7g ・ナポリタン ・ピリ辛切干大根サラダ ・もやしと高菜のナムル ・はんぺんのバター焼き	15 酢鶏 たんぱく質 15.7g 脂質 14.5g 炭水化物 119.5g 塩分 2.9g ・中華春雨サラダ ・角揚げ煮 ・オクラのおかか和え ・ナムル餃子	9 豆腐ステーキきのこあん たんぱく質 17.1g 脂質 14.0g 炭水化物 119.1g 塩分 3.9g ・チャブチェ ・さつま揚げの生姜醤油 ・甘辛肉団子 ・あっさりセロリ
19 菜の花と明太子の包みコロッケ たんぱく質 14.1g 脂質 22.9g 炭水化物 129.8g 塩分 2.7g ・大根のそぼろあん ・焼きビーフン ・南瓜サラダ ・ミニハンバーグ	20 鶏肉の照り焼き たんぱく質 23.4g 脂質 17.0g 炭水化物 118.7g 塩分 3.9g ・ボンゴレスパゲティ ・ごぼうサラダ ・スクランブルエッグ ・高野豆腐煮	21 ハムカツ たんぱく質 17.0g 脂質 15.6g 炭水化物 122.5g 塩分 3.9g ・大根のカニカマあん ・棒天 ・合鴨のマリネ ・真砂炒め	22 和風ハンバーグ たんぱく質 20.6g 脂質 18.8g 炭水化物 117.6g 塩分 3.3g ・ペペロンチーノ ・白身フライ ・もやしとザーサイのナムル ・卵の花	16 サバの竜田揚げ たんぱく質 22.8g 脂質 22.1g 炭水化物 112.0g 塩分 3.8g ・ひじきの炒り煮 ・チヂミ ・小松菜の胡麻和え ・花型さつま揚げ
26 鶏天 おろしあん たんぱく質 20.6g 脂質 19.7g 炭水化物 123.7g 塩分 3.3g ・ピリ辛そぼろスパゲティ ・田舎煮 ・真砂炒め ・カレーボール	27 大判肉包み たんぱく質 13.8g 脂質 7.9g 炭水化物 120.8g 塩分 3.1g ・ジャーマンポテト ・昆布煮 ・白菜のごま酢和え ・高菜炒め	28 甘辛鶏唐揚げ たんぱく質 22.1g 脂質 20.7g 炭水化物 123.5g 塩分 4.4g ・カレー ・焼きビーフン ・卵の花 ・ごま昆布		23 秋刀魚の蒲焼き たんぱく質 22.4g 脂質 18.6g 炭水化物 113.5g 塩分 3.1g ・中華あんかけ ・水餃子 ・ニラ玉 ・ミートボール



今月の +++ スペシャルデー 5日(月) クラムチャウダーハンバーグ あさりのうまみがギュッ



1日(木) ココ旨チーズコロッケ ゴーダチーズ&クリームチーズの二層コロッケ



2日(金) 家常豆腐(ジャージャン豆腐) 厚揚げとひき肉の中華風炒め



19日(月) 菜の花と明太子の包みコロッケ ピリっぴちっ明太子を包んだコロッケ

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...386kcal
 たんぱく質...5.8g
 脂質...0.7g
 炭水化物...85.3g
 塩分...0.0g

印刷は今、通販の時代
 印刷通販 **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
 ジョープリント

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。