

11月menu



月	火	水	木	金
			1	2
			さば西京焼き	厚切りハムカツ
5	6	7	8	9
ハンバーグ デミグラスソース	鶏の唐揚げ	すきやき風 コロッケ	赤魚の照り焼き& かき揚げ	豚肉の生姜焼き
755kcal たんぱく質 19.9g 脂質 22.1g 炭水化物 117.4g 塩分 3.5g	809kcal たんぱく質 24.6g 脂質 26.1g 炭水化物 113.0g 塩分 3.6g	679kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.3g 炭水化物 120.9g 塩分 3.3g	792kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.1g 炭水化物 128.5g 塩分 3.9g	942kcal たんぱく質 23.3g 脂質 36.4g 炭水化物 123.6g 塩分 4.2g
		14	15	16
12	13	チーズハンバーグ	木須肉 (ムースロー)	れんこん肉詰め天& 白身魚天のおろしソース
ささみチキンカツ	秋刀魚の蒲焼き	れんこんのそぼろ炒め 味噌田楽 若芽の酢の物 ささみ磯辺フライ	バターコーンコロッケ 水餃子 もやしとザーサイの炒め物 サバの照り焼き	ごぼうサラダ こんにゃくステーキ がんも煮 チンゲン菜の炒め物
770kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.2g 炭水化物 122.6g 塩分 2.3g	704kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.5g 炭水化物 119.0g 塩分 3.9g	817kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.8g 炭水化物 131.2g 塩分 4.8g	770kcal たんぱく質 18.9g 脂質 24.4g 炭水化物 113.5g 塩分 2.5g	751kcal たんぱく質 16.9g 脂質 21.8g 炭水化物 116.5g 塩分 3.0g
19	20	21	22	23
チキン南蛮	玉子サラダロール & 豚肉の味噌炒め	鶏の照り焼き	大きなメンチカツ	
ナポリタン ひじき煮 白揚げ三角 あっさりセロリ	チャプチェ 角揚げ煮 小松菜の胡麻和え なすの辛子漬	大根のカニカマあん アジ大葉フライ ハムマリネ ごましゃぶ若竹	ピリ辛そぼろスパゲティ 若芽と竹輪の酢味噌和え がんも煮 かぼちゃ煮	
874kcal たんぱく質 22.5g 脂質 29.1g 炭水化物 126.0g 塩分 3.9g	764kcal たんぱく質 16.4g 脂質 23.9g 炭水化物 114.2g 塩分 3.0g	685kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.4g 炭水化物 107.2g 塩分 2.7g	835kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.6g 炭水化物 134.6g 塩分 3.4g	
26	27	28	29	30
大判肉包み野菜あん	肉豆腐	アジフライ	根菜つくねバーグ& 目玉焼き風	カニクリーム コロッケ
高菜パスタ 金平ごぼう 竹輪のカレー風味天ぷら 黒豆	野菜コロッケ 大根サラダ 若芽のナムル 焼売	カレー マカロニサラダ ささみ磯辺フライ 味の花	竹の子の味噌炒め ピリ辛こんにゃく 切干大根のゆず風味 小松菜の辛子和え	明太スパゲティ 和風ひじきサラダ スクランブルエッグ フランクソテー
672kcal たんぱく質 16.0g 脂質 8.8g 炭水化物 127.9g 塩分 3.1g	800kcal たんぱく質 18.5g 脂質 23.6g 炭水化物 124.2g 塩分 3.2g	797kcal たんぱく質 19.7g 脂質 22.4g 炭水化物 124.4g 塩分 3.0g	599kcal たんぱく質 17.1g 脂質 4.8g 炭水化物 118.9g 塩分 4.4g	779kcal たんぱく質 17.5g 脂質 24.5g 炭水化物 118.2g 塩分 3.1g



今月の +++
おすすめデー

8日(木) 赤魚の照り焼き&かき揚げ
おかずが充実♪彩り、バランス満足弁当



14日(水) チーズハンバーグ
100gBIGハンバーグの中からチーズが出てきます♪



20日(火) 玉子サラダロール&豚肉の味噌炒め
玉子サラダをハムで包んだ美味しいフライと
ご飯がすすむ味噌炒め★



30日(金) カニクリームコロッケ
カニの濃厚クリームたっぷり!

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

**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…353kcal
たんぱく質…5.3g
脂質…0.6g
炭水化物…77.9g
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

GEO PRINT
印刷はネットで → ジョゴプリント

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