

4月menu



月	火	水	木	金
2 海老チリソース 694kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.8g 炭水化物 121.3g 塩分 4.2g ・大根のそぼろあん ・和風ひじきサラダ ・餃子フライ ・あっさりセロリ	3 ピリ辛味噌ポーク 680kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.0g 炭水化物 106.7g 塩分 3.0g ・チャブチエ ・白身魚フライ ・若芽のナムル ・豆乳がんも	4 キャベツメンチカツ 824kcal たんぱく質 18.2g 脂質 27.4g 炭水化物 122.8g 塩分 2.7g ・パスタオマールソース ・菜の花マヨ玉サラダ ・カニカマのマリネ ・茄子の生姜醤油	5 ホッケの塩焼きと鶏天 660kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.2g 炭水化物 112.3g 塩分 2.9g ・ピリ辛切干大根サラダ ・金平ごぼう ・棒天 ・オクラの塩昆布和え	6 ハンバーグおろしソース 758kcal たんぱく質 19.0g 脂質 22.2g 炭水化物 115.7g 塩分 3.2g ・パスタサラダ ・野菜コロッケ ・スクランブルエッグ ・高菜炒め
9 木須肉(ムースーロー) 663kcal たんぱく質 16.5g 脂質 17.3g 炭水化物 105.6g 塩分 3.4g ・カレービーフン ・小判ひろうず ・青菜のナムル ・高菜炒め	10 イカカツ&ウインナーフライ 758kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.6g 炭水化物 118.4g 塩分 3.3g ・麻婆豆腐 ・オムレツ ・キャベツのごま酢和え ・ごま昆布	11 つくね大葉巻きハンバーグ 678kcal たんぱく質 22.3g 脂質 11.9g 炭水化物 115.7g 塩分 3.4g ・あさりと大根の時雨煮 ・春雨サラダ ・アジの唐揚げ ・こんにゃくステーキ	12 イカとさつま芋の天ぷら 700kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.1g 炭水化物 125.5g 塩分 3.4g ・竹の子のそぼろ炒め ・水餃子 ・小松菜の煮浸し ・角揚げ煮	13 大判肉包み 609kcal たんぱく質 14.0g 脂質 6.9g 炭水化物 119.8g 塩分 3.0g ・明太スパゲティ ・チヂミ ・ター菜のナムル ・のり佃煮
16 フライドチキン 824kcal たんぱく質 19.4g 脂質 24.2g 炭水化物 127.2g 塩分 3.1g ・ナポリタン ・さつま揚げの生姜醤油 ・ごぼうサラダ ・白花豆	17 照り焼きハンバーグ 699kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.4g 炭水化物 116.1g 塩分 4.0g ・大根のカニカマあん ・合鴨入りサラダ ・炊き合わせ ・ワッフル型ポテト	18 肉豆腐 814kcal たんぱく質 20.2g 脂質 25.1g 炭水化物 123.3g 塩分 3.3g ・バターコーンコロッケ ・ピリ辛切干大根サラダ ・菜の花の煮浸し ・カレーボール	19 フィッシュカツ 728kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.0g 炭水化物 131.1g 塩分 2.9g ・ボンゴレスパゲティ ・ひじきの五目煮 ・小松菜の胡麻和え ・大学芋	20 ササミステーキ味噌マヨソース 637kcal たんぱく質 28.7g 脂質 8.1g 炭水化物 108.6g 塩分 3.3g ・豚肉と大根の煮物 ・春雨中華サラダ ・こんにゃくステーキ ・からし菜の花
23 チーズソース明太包み揚げ 735kcal たんぱく質 13.5g 脂質 17.8g 炭水化物 125.5g 塩分 3.3g ・ベベロンチーノ ・田舎煮 ・ハムマリネ ・高菜炒め	24 サバの西京焼き 742kcal たんぱく質 22.4g 脂質 22.2g 炭水化物 109.5g 塩分 3.0g ・京風がんも ・春巻き ・若芽のナムル ・とうもろこし天	25 甘辛鶏唐揚げ 797kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.4g 炭水化物 125.5g 塩分 4.0g ・焼きそば ・大根サラダ ・金平ごぼう ・はんぺん煮	26 秋刀魚の蒲焼き風 679kcal たんぱく質 16.3g 脂質 15.0g 炭水化物 114.7g 塩分 2.7g ・焼きビーフン ・水餃子 ・真砂炒め ・かぼちゃ煮	27 ハムカツ 809kcal たんぱく質 17.7g 脂質 25.1g 炭水化物 124.8g 塩分 3.6g ・和風カレー ・マカロニサラダ ・チンゲン菜のナムル ・茄子の南蛮漬け



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
GEO PRINT
印刷はネットで ジオプリント
Paid 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。