



10

いろは弁当
2021

栄養士おすすめ 
調理長おすすめ 

株式会社マルイチ

春日井営業所 春日井市細木町2丁目107番地
☎ 0568-33-0188 fax 0568-33-0479
守山営業所 名古屋市守山区脇田町1515番地
☎ 052-799-0211 fax 052-799-0730
HP: <http://www.maruichi-mf.co.jp/>

HPでもメニュー公開中♪



月	火	水	木	金	土
				1 牛肉メンチカツ ひじきサラダ ビーフンソテー 296 kcal	2 ホッケ塩焼 わらび炒め煮 水菜の中華和え 338 kcal
4 鱈フライ 粒マスタードマヨ ふき炒め煮 大根そぼろ煮 364 kcal	5 若鶏 きのこあんかけ 春雨酢の物 野菜塩昆布和え 349 kcal	6 豚カツ  玉子とじ風 マカロニサラダ 高野豆腐五目煮 304 kcal	7 ビーンズバーグ ひじき煮 小松菜ピーナッツ和え 282 kcal	8 鱈 柚子味噌かけ カリフラワー-サラダ 明太子スパゲティ 327 kcal	9 ソース焼きそば 大根なます 菜の花ごま味噌和え 316 kcal
11 チキンカツ 明太ソース 蓮根旨煮 ポテトサラダ 367 kcal	12  鯖南部焼 ぎょうざフライ オクラわさび和え 379 kcal	13 フライドチキン &蟹クリームコロッケ 金平ごぼう 春雨チャプチェ 331 kcal	14 ホイコーロー 切干大根五目煮 ほうれん草ナムル 282 kcal	15 イカ天 五目あんかけ キャベツサラダ ミートコロッケ 283 kcal	16 ロールキャベツ トマトソース 小松菜ゆかり和え コーンたっぷりフライ 253 kcal
18 豆腐ハンバーグ 柚子あんかけ さつま揚げ甘辛煮 ほうれん草スパゲティ 318 kcal	19 味噌カツ 焼売 高野豆腐煮物 388 kcal	20 鶏肉揚げ煮 アジフライ インゲンフレーク煮 309 kcal	21 蟹玉チリソース メンチカツ カリフラワー-おかか和え 207 kcal	22  のり弁 白身フライ 竹輪天ぷら 388 kcal	23 肉じゃが 焼きうどん ツナと水菜のサラダ 366 kcal
25 鯖塩焼 ピリ辛こんにゃく 小松菜酢味噌和え 299 kcal	26 塩レモン香る ささ身フライ ビーフンソテー 竹輪のしょうが酢和え 290 kcal	27 豚肉 カレーフリッター 糸切昆布煮 えびシューマイ 364 kcal	28 イカ天ネギソース メンマ炒め煮 ブロッコリーサラダ 221 kcal	29 コンビチキン  カボチャコロッケ ペンネトマトソース 351 kcal	30 鱈マーボーソース 人参サラダ オクラ塩昆布和え 289 kcal

お弁当は衛生上、当日の午後1時迄にお召し上がりください。

Iroha lunch box