5 いろは弁当 2022

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
2　282 kcal 鰆幽庵焼 中華もやし 梅じそスパゲティ	3 祝 憲法記念日	4 祝 みどりの日	5 祝 こどもの日	6　261 kcal チキンカツ 粒マスタードソース 山菜煮付 カリフラワーカレー風味	7　331 kcal 回鍋肉 若竹煮 ほうれん草辛子和え
9　398 kcal おっきな デミバーグ オムレツ おくらゴマ和え	10　264 kcal まぐろカツ バジルマヨソース 金平ごぼう 菜の花わさび和え	11　322 kcal 麻婆茄子 ミートコロッケ インゲンフレーク煮	12　355 kcal とんかつ カレーソース 明太スパゲティ チンゲン菜お浸し	13　325 kcal 鯖塩焼 レンコン味噌煮 玉子サラダフライ	14　322 kcal 焼きうどん 豚串カツ 自分deそぼろ丼
16　298 kcal 鯵フライ さつま芋天婦羅 ゴーヤチャンプルー	17　281 kcal 若鶏トマトソース 麻婆春雨 山菜信田煮	18　361 kcal 天つゆ添え イカ天&竹輪天 メンチカツ 青菜中華和え	19　368 kcal フライ盛り ごぼう炒り煮 茄子しょうが醤油	20　240 kcal 豚肉カレー風味 カリフラワーおかか和え こんにゃくピリ辛煮	21　298 kcal ホッケ塩焼 マカロニサラダ いかキャベツカツ
23　371 kcal 牛肉コロッケ ふき炒め煮 あんかけスパゲティ	24　309 kcal 鯖田楽 レンコン肉詰めフライ いんげんピーナッツ和え	25　300 kcal チーズチキンカツ オムレツ メンマ煮付	26　292 kcal きつねうどん ひじき煮付 メンチカツ	27　348 kcal 若鶏 甘酢あんかけ 春雨チャプチェ カリフラワーサラダ	28　271 kcal 鰆西京焼 キャベツ酢の物 ギョーザフライ
30　378 kcal 和風ハンバーグ 糸切昆布煮 チキンナゲット	31　297 kcal 味噌カツ 菜の花辛子和え 水菜の和風スパゲティ				

春野菜

菜の花・アスパラ・春キャベツ・新玉ねぎ・竹の子・豆類・山菜などたくさんの野菜が出回ります。独特な苦みや香りの強いもの、柔らかさや甘みのあるものなどがあります。これらは心身に刺激を与え身体を活発にし、冬に溜まった老廃物を排出するといわれています。新陳代謝を促しデトックス効果もあるといわれています。

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。食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます。

Iroha lunch box