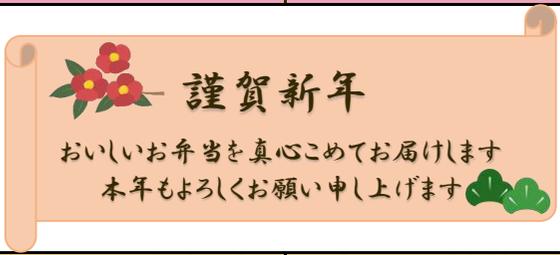


月	火	水	木	金	土
 <p>謹賀新年 おいしいお弁当を真心こめてお届けします 本年もよろしくお願ひ申し上げます</p>		1 282kcal 蛋白 12.5g 塩分 2.0g 回鍋肉 竹の子おかか煮 なます	2 353kcal 蛋白 13.4g 塩分 2.3g とんかつ ~カレーソース~ ゴーヤチャンプル	3 352kcal 蛋白 15.0g 塩分 1.3g さばの塩焼き メンチカツ ひじきサラダ	4 272kcal 蛋白 11.1g 塩分 2.0g 野菜豆腐寄せ ~柚子あんかけ~ 切干大根煮
		6 336kcal 蛋白 10.3g 塩分 1.7g ハムポテフライ 金平ごぼう カリフラワーマリネ	7 313kcal 蛋白 10.8g 塩分 1.8g 豚生姜焼き 蟹クリームフライ 糸切昆布煮	8 253kcal 蛋白 8.5g 塩分 2.3g ソース焼うどん 肉団子 ふき煮付	9 353kcal 蛋白 11.5g 塩分 2.4g メンチカツ かぼちゃ煮 白菜サラダ
13 330kcal 蛋白 14.7g 塩分 2.4g 磯辺フライ 明太マカロニ ほうれん草ナムル	14 352kcal 蛋白 15.9g 塩分 1.6g イカ磯辺天・鶏天 タルタルソース 菜の花ソテー	15 295kcal 蛋白 9.3g 塩分 1.9g とんかつ れんこん煮付 いんげんサラダ	16 331kcal 蛋白 15.3g 塩分 1.7g さばの南部焼 梅じそスパ 大根煮	17 261kcal 蛋白 10.3g 塩分 2.0g デミバーグ メンマ煮付 えび焼売	18 291kcal 蛋白 9.3g 塩分 2.0g 麻婆豆腐 揚げ餃子 茄子の煮浸し
20 299kcal 蛋白 12.2g 塩分 1.1g 鶏むね唐揚 春雨チャップス 煮なます	栄養士おすすめ オムレツ えびチリソース 高野豆腐の煮付	22 288kcal 蛋白 11.0g 塩分 2.4g 照焼チキン ひじき煮付 切干サラダ	23 331kcal 蛋白 11.1g 塩分 1.5g 豚肉生姜焼 さつま芋天 菜の花和え物	24 278kcal 蛋白 9.4g 塩分 1.9g チキンカツ れんこん饅頭 おくらわさび和え	25 352kcal 蛋白 16.4g 塩分 2.4g ヒビンバ肉味噌 茄子チャップス キャベツゆかい和え
27 300kcal 蛋白 9.0g 塩分 2.4g 白身フライ 切干大根煮 小松菜ナムル	28 354kcal 蛋白 17.9g 塩分 1.4g 鶏肉唐揚 ~甘酢あん~ マカサラ	29 250kcal 蛋白 10.6g 塩分 1.9g イカ揚げ煮 れんこんサラダ チンゲン菜チャンプル	30 338kcal 蛋白 12.5g 塩分 2.2g ハンバーグ ~イタリアンソース~ 春雨中華和え	31 302kcal 蛋白 13.3g 塩分 1.0g 自由DEシリーズ とんかつ &エビフライ とろたまあん	

<マルイチからのお願い> お弁当は衛生上13時までにお召し上がりいただきますようお願いいたします。遅くなる場合は10℃以下の冷蔵庫で保管してください。
 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。