



月	火	水	木	金	土
		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		1 313kcal 蛋白 12.9g 塩分 1.8g とんかつ 竹の子おかか煮 なます	2 302kcal 蛋白 16.1g 塩分 1.5g さばの塩焼き メンチカツ ひじきサラダ
5 304kcal 蛋白 10.1g 塩分 1.7g	6 308kcal 蛋白 11.3g 塩分 2.4g	7 248kcal 蛋白 8.9g 塩分 2.3g エビカツ 金平ごぼう ほうれん草お浸し	8 363kcal 蛋白 10.6g 塩分 1.9g ソース焼うどん 肉 団 子 里芋煮付	9 305kcal 蛋白 15.7g 塩分 1.6g メンチカツ かぼちゃ煮 白菜サラダ	10 351kcal 蛋白 11.5g 塩分 2.4g 鶏のカレー唐揚 がんもの煮付 切干ナムル
12 351kcal 蛋白 15.5g 塩分 2.4g	13 268kcal 蛋白 9.0g 塩分 2.0g	14 348kcal 蛋白 11.5g 塩分 2.3g たこキャベツカツ 明太マカロニ 枝豆マリネ	15 298kcal 蛋白 12.4g 塩分 1.7g 味噌かつ れんこん煮付 いんげんサラダ	16 292kcal 蛋白 10.5g 塩分 1.9g さば塩焼き ささみフライ 梅じそスパゲティ	17 338kcal 蛋白 10.9g 塩分 2.4g テミバーグ メンマ煮付 白菜塩昆布和え
19 279kcal 蛋白 11.3g 塩分 1.8g	20 353kcal 蛋白 15.5g 塩分 2.4g	21 236kcal 蛋白 10.7g 塩分 1.6g 鶏むね唐揚 春雨チャップェ 煮なます	22 294kcal 蛋白 11.0g 塩分 1.9g たらの天ぷら ひじき煮 かぼちゃ煮	23 272kcal 蛋白 10.0g 塩分 1.4g 豚の生姜焼 野菜コロッケ ペペロンチーノ	24 330kcal 蛋白 15.2g 塩分 2.4g チキンカツ れんこん饅頭 菜の花ソテー
26 311kcal 蛋白 14.0g 塩分 2.4g	27 348kcal 蛋白 12.1g 塩分 2.3g	28 261kcal 蛋白 8.9g 塩分 2.4g ハンバーグ ～イタリアンソース～ 小松菜ナムル	29 290kcal 蛋白 12.5g 塩分 1.3g 照焼豆腐ハンバーグ 明太スパゲティ チンゲン菜チャンブル	30 329kcal 蛋白 10.9g 塩分 1.8g 鶏の唐揚げ ～甘酢あん～ ふき炒め煮	31 283kcal 蛋白 14.3g 塩分 2.4g 自由DEシリーズ とんかつ &エビフライ とろたまあん
31 283kcal 蛋白 14.3g 塩分 2.4g	32 348kcal 蛋白 12.1g 塩分 2.3g サーモンフライ 肉 団 子 マカロニサラダ	33 261kcal 蛋白 8.9g 塩分 2.4g 鶏天＆竹輪天 高野豆腐煮付 フロッコリーサラダ			

<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°C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。