

2018

2

February



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

冬季限定メニューのお知らせ

「鍋シリーズ」
やっています

平成30年3月30日(金)まで

すべて **500円** 消費税別

- 月曜日 鍋焼きうどん+給食ライス
- 火曜日 正油ラーメン+給食ライス
- 水曜日 天ぷらそば+給食ライス
- 木曜日 みそラーメン+給食ライス
- 金曜日 鍋焼きうどん+給食ライス

●日替わりのご注文は、前日2時までにお願ひします。
●日曜・祝祭日はお休みです。

1 塩焼そば
カレイの唐揚

・熱量 811kcal・蛋白質 25.4g・塩分 3.3g



2 チキンかつ
シチュー

・熱量 867kcal・蛋白質 25.2g・塩分 3.2g



3 おまかせメニュー



5 親子煮
カニ風味フライ

・熱量 750kcal・蛋白質 23.3g・塩分 4.8g



6 焼肉
かぼちゃコロッケ

・熱量 808kcal・蛋白質 25.7g・塩分 2.4g



7 ハムステーキ
赤魚の煮付

・熱量 787kcal・蛋白質 25.0g・塩分 5.4g



8 チキンステーキ
いか大根

・熱量 756kcal・蛋白質 33.8g・塩分 5.0g



9 手作りかき揚げ
あじ塩焼

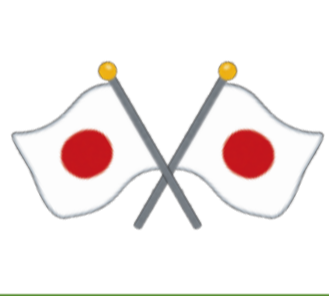
・熱量 867kcal・蛋白質 25.4g・塩分 2.4g



10 おまかせメニュー



12 建国記念日



13 うずら串フライ
牛丼風煮

・熱量 884kcal・蛋白質 24.7g・塩分 2.4g



14 コロッケ
鯖の味噌煮

・熱量 788kcal・蛋白質 22.6g・塩分 3.2g



15 鮭の塩焼
もちさくポテト

・熱量 850kcal・蛋白質 26.7g・塩分 3.1g



16 ハンバーグ
ミニコロッケ

・熱量 865kcal・蛋白質 24.3g・塩分 2.3g



17 おまかせメニュー



19 すき焼き風煮
枝豆コロッケ

・熱量 853kcal・蛋白質 28.6g・塩分 4.0g



20 野菜天
ほっけ塩焼

・熱量 747kcal・蛋白質 24.2g・塩分 3.7g



21 カレー
サクサクチキン

・熱量 792kcal・蛋白質 25.3g・塩分 2.4g



22 さわら西京漬
酢豚

・熱量 750kcal・蛋白質 25.2g・塩分 2.7g



23 カニ玉
さんま蒲焼

・熱量 887kcal・蛋白質 22.3g・塩分 4.6g



24 おまかせメニュー



26 黒はんぺんフライ
おでん

・熱量 876kcal・蛋白質 26.0g・塩分 2.2g



27 和風ハンバーグ
たら甘酢あんかけ

・熱量 789kcal・蛋白質 26.8g・塩分 2.8g



28 チキン竜田とおもれつ
五目豆煮

・熱量 808kcal・蛋白質 32.0g・塩分 2.7g



健康一口メモ [寒玉キャベツ]

冬に収穫される寒玉キャベツは、やわらかく生食に適している春キャベツとは違い、巻きがしっかりしています。そのため、加熱調理しても煮崩れしにくく甘味が増すのでポトフやロールキャベツなどの煮物に向いています。

キャベツにはビタミンCを豊富に含んでおり、大きめの葉1枚で1日の必要量の約7倍を摂取することができます。他にもビタミンKや、またキャベジンと言われるビタミンUが含まれています。

栄養士 杉澤 友里



<http://www.maruyo-mishima.com>

マルヨ 検索

★仕入れの都合で内容変更することがあります。
★内容の不備は急いでご連絡下さい。
★日曜、休日は、休ませて頂きますが、予めご連絡頂ければ相談に応じます。

静岡県三島市南二日町633-1 フリーダイヤル 0120-04-2218 FAX (055) 975-5906



ご注文
ダイヤル



055-975-5988

注文電話は 朝9時まで にお願ひします。