

2020年11/02～11/15まごころ弁当メニュー



まごころ弁当

☆普通ライスのエネルギー量は 370kcal です。

kcal=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 C=炭水化物 塩=塩分相当量

11月

2 (月)	銀ヒラス塩麴焼き 中華春巻き	焼きそば 南瓜のそぼろ煮 445kcal、P:15g、F:17.3g、C:57.3g、塩:2g	9 (月)	豚ロース味噌焼き 白身魚フライ	麻婆茄子 ジャガベア 453kcal、P:24.7g、F:17.2g、C:49.7g、塩:2.3g
3 (祝火)	唐揚げ2種盛 温野菜の胡麻ポン酢	三色野菜煮 酢味噌和え 320kcal、P:17.4g、F:13.1g、C:32.2g、塩:2.5g	10 (火)	グリルチキン エスカベ ッッシュソース	いとより天&焼売天 親子煮 435kcal、P:24.8g、F:21.1g、C:36.7g、塩:2.3g
4 (水)	牛タン入ハンバーグ 梅ドレッシングソース	アジフライ ポークチャップ 436kcal、P:25.2g、F:18.1g、C:43.2g、塩:2.3g	11 (水)	豚しゃぶ風ポン酢 チーズオン ハムカツ	スパゲッティミートソース 切干大根 425kcal、P:20.7g、F:18.1g、C:44.9g、塩:3.3g
5 (木)	手造り鶏唐揚げ さば西京焼き	八宝菜 大根ひじき煮 449kcal、P:26.3g、F:25.2g、C:28.8g、塩:2.6g	12 (木)	アジカレー唐揚げ 豆腐バーグ 和風照りダレ	春雨豚すき煮 ポテトサラダ 425kcal、P:27.2g、F:21.7g、C:30.3g、塩:2g
6 (金)	椎茸肉詰めフライ オムレツ野菜あん掛け	スパイシーチキンカレー 切り昆布煮 410kcal、P:20.4g、F:18.5g、C:40.4g、塩:2.7g	13 (金)	照焼チキン 明太クノーデルフライ	コーンクリームシチュー 春雨サラダ 418kcal、P:22.8g、F:16g、C:45.7g、塩:2.7g
7 (土)	白身魚フライ オムレツチャップソースかけ	ハム野菜炒め チャップチェ 383kcal、P:20.5g、F:21.1g、C:31.0g、塩:2.73.0g	14 (土)	野菜コロッケ チキンステーキ	スパゲッティナポリタン 鶏肉とロマネスコカリフラワー 452kcal、P:26.7g、F:20.3g、C:39.2g、塩:2.5g
8 (日)	チヂミ天 中華炒め	野菜旨煮 シルバーサラダ 418kcal、P:17.7g、F:23.3g、C:33.6g、塩:2.3g	15 (日)	和風ハンバーグ 白身魚フライ	スパ焼きそば風 青菜サラダ 419kcal、P:17.1g、F:22.4g、C:37.3g、塩:2.7g

まごころこめて、おいしいお弁当をお届けします

まごころ弁当



株式会社まごころフーズ京葉

ご注文・お問合せは 043-265-4343

ご注文・お問合せ先:

株式会社 まごころフーズ京葉

TEL: 043-265-4343

FAX: 043-265-9869



◎お願い◎

☆仕入の都合により献立が予告なく変更する場合がございますが、ご了承ください。

☆お弁当は直射日光を避けた場所で保管し、13時までにお召し上がり下さい。

☆タバコの吸殻、ガム等を容器に入れないで下さい。

☆栄養成分はおかずのみの数値です。普通ライスは370kcalです。

