2021年9月20日～10月3日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

9月 20 敬老の日 （月）	ハンバーグ ﾃﾞﾐｼﾁｭｰ掛け チキンサラダ	切干大根煮 青菜煮浸し 348kcal、P:15.3g、F:19.3g 、C:30.2g、塩:2.7g
21 （火）	イタリアントマトフライ 鰆ｸﾞﾘﾙ/ﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ	麻婆豆腐 南瓜サラダ 573kcal、P:20.5g、F:33.9g 、C:45.4g、塩:2.7g
22 （水）	鶏肉辛味噌漬け焼 ﾆｼﾝの竜田揚げ/甘酢ﾀﾚ	 十六穀米 マカロニクリームシチュー ポテトサラダ 575kcal、P:26.8g、F:33.8g 、C:30.6g、塩:2.8g
23 秋分の日 （木）	ロースカツ 豆腐ﾊﾞｰｸﾞ中華あんかけ	鶏肉甘辛煮 そら豆胡麻和え 479kcal、P:21.8g、F:25.4g 、C:43.2g、塩:2.9g
24 （金）	鯖・鶏肉・焼売 中華甘酢餡かけ 豚すき煮	大根梅和え 豆腐マスタードサラダ 488kcal、P:21.3g、F:26.7g 、C:38.7g、塩:2.9g
25 （土）	鶏肉のすり身天ぷら 和風野菜ｿｰｽかけ 白身魚浸け焼き	根菜金平煮 ナムル 363kcal、P:18.4g、F:19.9g、C:26.0g、塩:2.5g
2 （日）	肉団子入八宝菜 ビーフ in コロッケ	ブロッコリーサラダ マカロニアラビアータ 375kcal、P:15.6g、F:19.0g、C:37.1g、塩:2.9g

27 （月）	ｼﾞｬｶﾞﾏﾖｵﾑﾚﾂ ﾌﾞﾗｯｸ ｷｰﾏｶﾚｰ載せ いかﾌﾗｲ&ｿｰｾｰｼﾞ七味天	ふき入り五目ひじき煮 春雨サラダ 479kcal、P:21.8g、F:25.4g 、C:43.2g、塩:2.9g
28 （火）	グリルチキン ﾜｻﾋﾞｵﾆｵﾝﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 春巻き&焼きそば	豚肉とごぼう玉卵とじ ジャガベー 615kcal、P:22.8g、F:38.5g 、C:43.7g、塩:2.9g
29 （水）	メンチカツ やわらか角揚げ甘辛煮	 海苔茶めし 中華野菜旨煮 春雨ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 3kcal、P:13.1g、F:27.5g 、C:36.3g、塩:2.6g
30 （木）	ハンバーグ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ 野菜かき揚げ	チキンカレー ﾂｷｺﾝ･ｺﾞﾎﾞｳ金平 462kcal、P:16.6g、F:26.2g 、C:41.9g、塩:2.9g
10月 1 （金）	手作り鶏唐揚げ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰﾐｰﾄｿｰｽ	ポーク肉じゃが ひじきのｻﾗﾀﾞ 479kcal、P:22.2g、F:26.5g 、C:37.4g、塩:2.7g
2 （土）	豚カツ 魚のつけ焼き	照焼き肉団子 春雨チリソース 451kcal、P:22.1g、F:21.2g、C:41.1g、塩:2.9g
3 （日）	鶏肉の味噌炒め アジ唐揚げ	クリームシチュー 野菜炒め 506kcal、P:23.8g、F:32.3g、C:28.5g、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。