

# 2024年4月1日～4月14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

4月

1 (月)	牛サイコロステーキ オニオンガーリックソース 野菜コロッケ	ポパイクリームシチュー グレープフルーツ春雨サラダ 498kcal、P:18.6g、F:25.7g、C:47.2g、塩:2.8g	8 (月)	手作りから揚げ 揚げシュウマイ 角揚げがんとネギそばろみそ	中華野菜イウマ煮 ペンネアラビアータ 476kcal、P:22.9g、F:25.2g、C:37.9g、塩:2.8g
2 (火)	チキン煮かつ風 水餃子/七味入り酢味噌かけ	カリブロサラダ 青菜のからし和え 498kcal、P:32.2g、F:23.1g、C:39.8g、塩:2.9g	9 (火)	オールポークのメンチカツ ビーフカレー	茄子味噌炒め 切干大根煮 499kcal、P:17.8g、F:26.9g、C:45.7g、塩:2.9g
3 (水)	西洋いわしの唐揚げ タルタルソース デミハンバーグ	砂肝高菜ビーフ炒め ポテトサラダ 466kcal、P:16.0g、F:26.6g、C:39.8g、塩:2.9g	10 (水)	厚焼き玉子の紅生姜天 豚タン胡椒炒め	鶏すき煮 ポテトサラダ 459kcal、P:16.3g、F:29.5g、C:33.1g、塩:2.6g
4 (木)	ハムステーキ きのこバターソース 大判肉包み揚げ	酢鶏風 春雨サラダ 381kcal、P:14.1g、F:21.2g、C:33.4g、塩:2.4g	11 (木)	チキンペッパーグリル オニオンマトソース アジフライ	ひじき煮 マカロニサラダ 458kcal、P:19.1g、F:24.1g、C:40.0g、塩:2.5g
5 (金)	プレーンオムレツ 天津野菜あん サバから揚げ	そばろ炒りおから カボチャサラダ 493kcal、P:24.3g、F:27.4g、C:35.4g、塩:2.9g	12 (金)	イカ天&ちくわカレー天 鮭ねぎみそ焼き	豚玉ごぼう煮 春雨マヨサラダ 472kcal、P:24.9g、F:25.7g、C:33.5g、塩:2.7g
6 (土)	イカツ ベーコンキャベツ炒め	チャプチェ 小松菜煮浸し 405kcal、P:12.2g、F:25.5g、C:31.9g、塩:2.5g	13 (土)	豚肉生姜炒め ジャンボ野菜かき揚げ	クラムチャウダー風 絹さやもやしゴマ和え 444kcal、P:13.8g、F:25.2g、C:41.1g、塩:2.5g
7 (日)	イワシ磯辺天 オムレツ野菜チャップあんかけ	ペパロンチーノ もやし青菜炒め 430kcal、P:19.0g、F:26.1g、C:28.5g、塩:2.7g	14 (日)	いわし天ぷら オムレツ/チャップソース	大根うま煮 豚肉オイスター炒め 430kcal、P:26.0g、F:26.5g、C:19.8g、塩:2.8g

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。