


2024年4月29日～5月12日まごころ弁当メニュー



☆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

5月

29 (月)	コーンフライ 豚肉生姜焼き	チャプチェ 小松菜胡麻和え 476kcal、P:22.9g、F:25.2g、C:37.9g、塩:2.8g	6 (月)	ビーフコロッケ イカフライ/チリソース	ひじき煮 ツキコンわかめ酢味噌和え 451kcal、P:14.5g、F:26.6g、C:40.0g、塩:2.6g
30 (火)	イカツ ハムステーキ/オニオンチャップソース	豚肉と茄子のみそ炒め 中華春雨 451kcal、P:14.9g、F:28.5g、C:33.1g、塩:2.9g	7 (火)	海老カツ ナポリタン	中華酢豚 五目ひじき 468kcal、P:14.9g、F:22.9g、C:50.6g、塩:2.8g
1 (水)	鮭の西京焼き れんこん野菜かき揚げ	五目おから煮 ポテトサラダ 485kcal、P:21.9g、F:25.9g、C:42.1g、塩:2.8g	8 (水)	イカレー天 グリルチキン/エスカベッシュソース	ビーフシチュー ビーフ炒め 453kcal、P:19.1g、F:27.8g、C:30.1g、塩:2.6g
2 (木)	ハンバーグ/トマトソース コーンフライ	鶏ごぼう親子煮 大根なます 466kcal、P:19.7g、F:29.7g、C:29.7g、塩:2.6g	9 (木)	台湾タージーパイ ソースやきそば	中華野菜うま煮 ゴボウサラダ 501kcal、P:33.0g、F:22.3g、C:41.2g、塩:2.9g
3 (金) 	ビーフコロッケ オニオンチャップソース スパやきそば	小松菜煮浸し 豚肉佃煮 403kcal、P:9.3g、F:24.4g、C:36.4g、塩:2.5g	10 (金)	メンチカツ 豚肉生姜焼き	ペンネアラビアータ 大根サラダ 463kcal、P:15.0g、F:19.6g、C:60.7g、塩:2.5g
4 (土) 	カニ風味グラタンフライ 肉野菜炒め	ナポリタン 鮭とわかめの和え物 486kcal、P:15.8g、F:26.7g、C:45.5g、塩:2.7g	11 (土)	イカツ いわし南蛮ダレ	豚丼風 もやしカレーソーテー 491kcal、P:16.7g、F:30.9g、C:35.6g、塩:2.6g
5 (日) 	デミハンバーグ 野菜クリーム煮	いわし天ぷら ツキコン金平 483kcal、P:19.5g、F:31.5g、C:30.9g、塩:2.5g	12 (日)	野菜コロッケ 豚肉生姜炒め	ペペロンチーノ もやしナムル 464kcal、P:9.5g、F:27.1g、C:44.7g、塩:2.4g

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。

