

まごころ弁当

2024年5月13日～5月26日まごころ弁当メニュー

5月

☆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

13 (月)	揚げ焼きシュウマイ イカメンチカツ	五目ひじき煮 カボチャサラダ 502kcal、P:14.7g、F:31.9g、C:40.7g、塩:2.7g	20 (月)	豚ロースみそ焼き 豆腐野菜バーグ/柚子塩あん	レンコンそぼろ金平 ポテトサラダ 505kcal、P:18.2g、F:29.4g、C:40.3g、塩:2.8g
14 (火)	チキン煮かつ 青菜とマカロニからし和え	茄子の味噌炒め レンコンサラダ 466kcal、P:27.3g、F:23.3g、C:35.02g、塩:2.9g	21 (火)	牛肉コロッケ トマトミートソースかけ 大根田舎煮/そぼろ田楽のせ	中華サラダ 高菜もやし炒め 470kcal、P:15.9g、F:25.4g、C:44.9g、塩:2.6g
15 (水)	牛サイコロステーキ オニオンガーリックソース コーン野菜かき揚げ	マーボー豆腐 切干大根煮 482kcal、P:17.8g、F:27.5g、C:38.4g、塩:2.9g	22 (水)	厚焼き玉子の胡麻天 豚タンビーフン炒め	五目おから煮 マカロニサラダ 477kcal、P:17.1g、F:23.2g、C:50.7g、塩:2.7g
16 (木)	ハンバーグ 黒カレーかけ タコ野菜カツ	マカロニサラダ わかめ酢の物 466kcal、P:15.4g、F:26.4g、C:41.2g、塩:2.6g	23 (木)	大人のお子様ランチ (エビカツ・デミハンバーグ・ウインナー)	コーンクリームシチュー カボチャサラダ 507kcal、P:16.5g、F:29.1g、C:44.3g、塩:2.6g
17 (金)	ジャンボラビオリ じゃがいもイカ味噌そぼろ	豚丼風 ペンネアラビアータ 461kcal、P:22.8g、F:17.8g、C:51.7g、塩:2.6g	24 (金)	芽キャベツの唐揚げ ネギ味噌マヨソース チキンペッパーグリル	八宝菜 大根サラダ 466kcal、P:19.7g、F:27.7g、C:30.3g、塩:2.6g
18 (土)	山芋焼き天 ホイコーロー	スパゲティーカレー炒め 小松菜煮浸し 423kcal、P:9.9g、F:27.7g、C:33.4g、塩:2.6g	25 (土)	タラ南蛮 野菜コロッケ	豚キャベツ炒め もやし小松菜ナムル 495kcal、P:23.2g、F:25.9g、C:41.7g、塩:2.8g
19 (日)	白身魚の天ぷら 野菜かき揚げ	ハッシュドポーク もやし和え物 448kcal、P:18.5g、F:28.9g、C:29.9g、塩:2.6g	26 (日)	ハンバーグ クリームシチューかけ コーンメンチ	豚と絹さや炒め ツキコンピリ辛煮 444kcal、P:18.2g、F:21.1g、C:46.1g、塩:2.9g

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。

