

# 2024年6月10日～6月23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



6月

10 (月)	<b>ハムカレー天</b> 水餃子/酢味噌たれ	さつまいも/そぼろあん 茄子インゲン煮びたし 434kcal、P:12.7g、F:19.0g、C:53.7g、塩:2.7g	17 (月)	<b>エビ海苔カツ</b> 豚タンビーフン炒め	和風肉豆腐 マカロニサラダ 506kcal、P:21.7g、F:25.8g、C:45.8g、塩:2.6g
11 (火)	<b>豚ロース唐揚げ</b> ソースやきそば	ビーフシチュー マカロニサラダ 485kcal、P:21.6g、F:24.8g、C:42.4g、塩:2.6g	18 (火)	鶏むね唐揚げ オニオンタルタルソース コーン五目おから煮	さつまいもの甘酢かけ 中華春雨 477kcal、P:22.2g、F:18.6g、C:54.3g、塩:2.6g
12 (水)	<b>銀ヒラス西京焼き</b> 絹さや野菜かき揚げ	ネギ塩豆腐 ポテトサラダ 464kcal、P:19.4g、F:27.2g、C:36.3g、塩:2.9g	19 (水)	牛サイコロステーキ オニオンガーリックソース 豆腐天	青菜とマカロニ辛子和え ポテトサラダ 467kcal、P:20.3g、F:27.8g、C:33.7g、塩:2.6g
13 (木)	<b>チキンカツ煮</b> レバー茄子炒め	春雨マヨサラダ 青菜もやしナムル 450kcal、P:20.3g、F:23.7g、C:38.1g、塩:2.5g	20 (木)	ジャンボメンチカツ ミートソースかけ レバー酢豚	五目ひじき 春雨マヨサラダ 495kcal、P:13.9g、F:29.5g、C:44.8g、塩:2.9g
14 (金)	<b>イカフライ</b> ちくわ磯辺揚げ ミートソーススパ	ペッパー香るクリームシチュー レンコン金平 482kcal、P:11.9g、F:23.8g、C:55.3g、塩:2.6g	21 (金)	ベーコン粒マスタードフライ かぼちゃと冬瓜のジャージャーソースかけ	八宝菜 ペンネアラビアータ 476kcal、P:20.4g、F:23.8g、C:46.1g、塩:2.5g
15 (土)	<b>イカメンチ</b> オムレットマトソース	豚肉ペペロン炒め ツキコンピリ辛味噌煮 488kcal、P:14.7g、F:27.0g、C:45.3g、塩:2.7g	22 (土)	<b>赤魚照焼</b> かき揚げ	豚肉甘辛炒め 照焼肉団子 467kcal、P:18.4g、F:26.1g、C:40.0g、塩:2.5g
16 (日)	<b>ローストンカツ</b> 揚げ餃子/野菜あんかけ	クリームシチュー パクチョイ煮浸し 452kcal、P:17.9g、F:26.1g、C:34.7g、塩:2.5g	23 (日)	コーンメンチカツ 牛ステーキ	クリームシチュー 野菜炒め 501kcal、P:20.3g、F:27.2g、C:43.1g、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。

