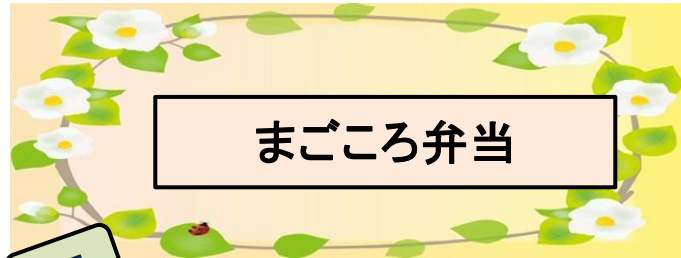


2024年6月24日～7月7日まごころ弁当メニュー

☆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



6月	24 (月)	チーズ・ハムクランチカツ チヂミ/韓国風春雨たれ	豚玉ゴボウ煮 マカロニサラダ 455kcal、P:15.4g、F:27.5g、C:37.5g、塩:2.7g	7月	1 (月)	ラビオリ餃子 ゴロゴロ酢豚	マーボー茄子 スパゲティサラダ 473kcal、P:11.5g、F:29.0g、C:41.1g、塩:2.9g
	25 (火)	チキン竜田揚げ 豚ロース胡麻みそ焼き	そぼろ大根煮 カリフラワーサラダ 491kcal、P:25.0g、F:23.0g、C:44.7g、塩:2.7g		2 (火)	黒カレーハンバーグ ハムカツ	五目昆布煮 インゲンからし和え 432kcal、P:16.1g、F:28.4g、C:28.9g、塩:2.8g
	26 (水)	サバの塩焼き レンコン野菜かき揚げ	さつまいも甘酢あん 五目ひじき 457kcal、P:22.1g、F:28.0g、C:29.3g、塩:2.7g		3 (水)	厚焼き玉子紅生姜天 山芋ネギ焼き/そぼろかけ	五目おから煮 ごぼうサラダ 434kcal、P:14.7g、F:26.7g、C:34.7g、塩:2.5g
	27 (木)	豚バラしょうが焼き 白身フライ	白菜クリームシチュー パンネアラビアータ 494kcal、P:17.2g、F:26.9g、C:47.1g、塩:2.9g		4 (木)	エビカツ オニオンリソースかけ 鮭みりん焼き	五目ひじき煮 中華わかめ 456kcal、P:15.8g、F:23.7g、C:46.1g、塩:2.8g
	28 (金)	タンドリーチキン シュウマイ磯辺天	肉じゃが レンコンサラダ 485kcal、P:15.5g、F:26.7g、C:46.8g、塩:2.9g		5 (金)	カレイの唐揚げ グラタンつくね焼き	親子ごぼう煮 マカロニサラダ 459kcal、P:19.8g、F:27.5g、C:31.3g、塩:2.5g
	29 (土)	赤魚の甘酢あんかけ マカロニチャップ炒め	ひじき佃煮 もやしナムル 508kcal、P:17.0g、F:32.7g、C:36.3g、塩:2.8g		6 (土)	磯ハムフライ 牛ステーキ	芽キャベツトマト煮 わかめ酢 457kcal、P:12.9g、F:24.0g、C:45.9g、塩:2.6g
	30 (日)	アジフライ 豚肉BBQ炒め	ビーフン炒め 切干大根 484kcal、P:15.2g、F:23.6g、C:65.4g、塩:2.9g		7 (日)	トマトソースコロッケ キャベツ三角春巻き	ソーススパゲティ キャベツコン炒め 451kcal、P:18.0g、F:24.2g、C:42.3g、塩:2.9g

まごころこめて、おいしいお弁当をお届けします

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。