

まごころ弁当

2024年7月22日～8月4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



7月

8月

| | | | | | |
|-----------|--------------------------|---|-----------|----------------------------|--|
| 22 (月) | 豚ロースネギ塩焼き 酢鶏風 | 和風そぼろ豆腐 マカロニサラダ 522kcal、P:32.6g、F:25.6g、C:37.7g、塩:2.9g | 29 (月) | ジャンボラビオリ グラタンフィリングハンバーグ | 青菜コーンクリームシチュー ツキコンゴボウ金平 506kcal、P:14.0g、F:28.4g、C:49.2g、塩:2.6g |
| 23 (火) | サラミデミハンバーグ タコベジダブルカツ | 茄子煮浸し 五目ひじき煮 416kcal、P:13.8g、F:25.3g、C:34.2g、塩:2.3g | 30 (火) | 豚カツ&コーンメンチ ガーリックスパゲティ | さつまいもと大根そぼろ煮 五目ひじき煮 462kcal、P:14.9g、F:25.2g、C:44.3g、塩:2.5g |
| 2 (水) | ギョーザ風変わり天 ヒラズみりん焼き | 豚すき煮 スパナホリタン 492kcal、P:20.6g、F:25.0g、C:44.4g、塩:2.7g | 31 (水) | チキン竜田/タルタルソース 豚ロース味噌焼き | 桃入りフルーツカレー 中華春雨サラダ 496kcal、P:24.5g、F:25.4g、C:41.1g、塩:2.7g |
| 25 (木) | 鶏むねからあげ 豚タンビーフン炒め | ペンネアラビアータ 切干大根 484kcal、P:26.9g、F:22.0g、C:42.8g、塩:2.8g | 1 (木) | サバみりん焼き レンコン入り野菜かき揚げ | マーボー茄子 ポテトサラダ 457kcal、P:19.9g、F:25.7g、C:36.2g、塩:2.6g |
| 26 (金) | メンチカツ 豆腐バーグ/ゆず中華春雨ソース | ポーク肉じゃが煮 シェルトマトサラダ 451kcal、P:13.9g、F:26.5g、C:39.8g、塩:2.9g | 2 (金) | 白身魚の唐揚げ&コーンフライ 鶏焼ねぎ味噌たれ | 豚玉ゴボウ煮 マカロニサラダ 498kcal、P:22.1g、F:25.8g、C:42.5g、塩:2.6g |
| 27 (土) | 牛ステーキ 野菜コロッケ | 五目金平 鮭フレークもやし味噌炒め 423kcal、P:9.9g、F:27.7g、C:33.4g、塩:2.6g | 3 (土) | 山芋ネギ焼き クリーミーフライ | スパゲティカレー炒め 小松菜煮浸し 495kcal、P:23.2g、F:25.9g、C:41.7g、塩:2.8g |
| 28 (日) | イカフライ 豚肉しょうが焼き炒め | ペペロンチーノ もやしナムル 448kcal、P:18.5g、F:28.9g、C:29.9g、塩:2.6g | 4 (日) | 野菜肉巻き かき揚げ | ハッシュドポーク もやし和え物 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



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しないで下さい。
- ☆栄養成分はおかずのみの数値です。普通ライスは370kcalです。

