

2024年9月2日～9月15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

9月

2 (月)	シュマイカレー天 & イカゲソから揚げ じゃがいもキッシュ/タラヨイスカベッシュ	鶏すき煮 マカロニサラダ 507kcal、P:19.4g、F:29.4g、C:39.2g、塩:2.6g	9 (月)	チキンフリット わさびマヨソース 豚ロースみそ焼き	台湾風肉じゃが カリフラワーゴマ和え 485kcal、P:16.6g、F:30.0g、C:42.1g、塩:2.9g
3 (火)	エビカツ オニオンソース ナポリタン	ポークカレー 大根サラダ 492kcal、P:17.6g、F:27.4g、C:43.2g、塩:2.9g	10 (火)	牛カツデミシチュー 五目おから煮	サツマイモごま甘酢煮 和風マカロニサラダ 508kcal、P:23.8g、F:23.1g、C:50.2g、塩:2.7g
4 (水)	牛サイロステーキ ガーリックバターソース レンコン野菜かき揚げ	具沢山五目ひじき煮 カリフラワー胡麻和え 446kcal、P:16.6g、F:27.2g、C:33.8g、塩:2.8g	11 (水)	寒サバの塩焼き 野菜コロッケ	小松菜マカロニからし和え 大根そぼろ煮 439kcal、P:16.0g、F:25.3g、C:35.3g、塩:2.5g
5 (木)	サワラの竜田揚げ 甘酢野菜あん ペンネオリーブアラビアータ	ツキコンインゲンピリ辛炒め 切干大根煮 440kcal、P:19.4g、F:20.9g、C:41.9g、塩:2.8g	12 (木)	厚焼き玉子紅生姜天 山芋焼き/ゆず春雨あん	和風肉豆腐 かぼちゃサラダ 410kcal、P:16.0g、F:23.8g、C:33.7g、塩:2.5g
6 (金)	鶏みそ焼き クリーミーフライ	大根そぼろ煮 シエルサラダ 495kcal、P:14.1g、F:28.6g、C:43.8g、塩:2.5g	13 (金)	オールポークメンチ オリーブミートソース コーンシチュー	春雨サラダ ツキコン金平 496kcal、P:18.5g、F:25.7g、C:46.7g、塩:2.8g
7 (土)	土曜日		14 (土)	土曜日	
8 (日)	日曜日		15 (日)	日曜日	

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。

