

2024年9月16日～9月29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

16 (月)	敬老の日		23 (月)	振替休日	
17 (火)	チキンカツ煮 ペঁネトマトソース	ポঁテサラダ いんげん胡麻和え 478kcal、P:29.4g、F:19.2g、C:46.4g、塩2.8g	24 (火)	ビーフカレーハンバーグ イカメンチカツ	スパゲティーサラダ 切干大根煮 501kcal、P:18.7g、F:29.4g、C:39.2g、塩2.9g
18 (水)	オクラの海老詰め天& チンジャオ春雨 がんも黒ねぎ味噌あん	中華野菜うま煮 マカロニサラダ 449kcal、P:18.2g、F:24.4g、C:39.7g、塩2.9g	25 (水)	大判肉包揚げ 青ヒラス塩焼き	ポঁク肉じゃが 大根柚子なます 454kcal、P:22.6g、F:26.5g、C:30.8g、塩2.7g
19 (木)	ジャンボアジフライ たっぷり沢庵のタルソース ナポリタン	豚しょうが炒め 和風大根サラダ 499kcal、P:20.4g、F:26.7g、C:43.0g、塩2.9g	26 (木)	ハムカツ&ロース豚カツ 豚肉と茄子味噌炒め	つきこんインゲン金平 もやし七味和え 453kcal、P:14.7g、F:23.7g、C:44.8g、塩2.9g
20 (金)	手作りから揚げ& イカゲソから揚げ 豆腐寄せ/マーボー春雨あん	酢豚 じゃがいも甘辛煮 487kcal、P:19.5g、F:29.2g、C:36.2g、塩2.7g	27 (金)	牛ステーキ焼肉 揚シュウマイ/甘酢野菜あん	ネギ塩豆腐 マカロニサラダ 512kcal、P:19.0g、F:30.9g、C:38.6g、塩2.9g
21 (土)	土曜日		28 (土)	土曜日	
22 (日)	日曜日		29 (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

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。

