



まごころ弁当

2024年9月30日～10月13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

10月

30 (月)	みそチキンカツ 豚タンビーフ炒め	他人丼煮 ポテトサラダ 508kcal、P:28.4g、F:26.8g、C:35.9g、塩:2.8g	7 (月)	豚ロースから揚げ チヂミ/韓国風ネギソース	牛蒡ツキコン金平 マカロニサラダ 499kcal、P:18.0g、F:24.8g、C:49.8g、塩:2.7g
1 (火)	ジャンボメンチカツ ナポリタン	五目おから煮 春雨マヨサラダ 603kcal、P:17.8g、F:37.1g、C:50.7g、塩:2.9g	8 (火)	網焼きハンバーグ ホワイトシチューかけ アスパラ天	野菜コロッケ 中華春雨 456kcal、P:12.9g、F:26.5g、C:41.5g、塩:2.6g
2 (水)	甘海老から揚げ オニオンチリソース レモンタンドリーチキン	大根そぼろ煮 ひじきビーンズサラダ 437kcal、P:27.9g、F:20.4g、C:35.1g、塩:2.7g	9 (水)	白身魚のカレーから揚げ 水餃子/柚子胡椒春雨ソース	マーボー茄子 牛蒡白滝サラダ 420kcal、P:14.0g、F:24.2g、C:36.3g、塩:2.9g
3 (木)	海老カツ オニオンたっぷりタルタルソース ソースやきそば	ホークカレー 五目切干大根 479kcal、P:14.1g、F:27.0g、C:44.4g、塩:2.9g	10 (木)	南蛮チキン スパゲティサラダ	五目ひじき煮 レンコン金平 476kcal、P:22.2g、F:26.4g、C:37.3g、塩:2.6g
4 (金)	サバ塩焼き レンコン野菜かき揚げ	そぼろ豆腐煮 南瓜サラダ 451kcal、P:21.3g、F:26.3g、C:32.1g、塩:2.5g	11 (金)	白身魚フライ 豚すき煮	ハヤシカレー ペンネトマトサラダ 464kcal、P:18.7g、F:22.7g、C:46.7g、塩:2.5g
5 (土)	土曜日		12 (土)	土曜日	
6 (日)	日曜日		13 (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。