

2020年11/16～11/29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



11月

16 (月)	枝豆と筍和風コロッケ しまほっけ塩焼き	豚肉ごぼうの卵とじ コーンマカロニサラダ 416kcal、P:34.2g、F:15.2g、C:35.7g、塩:2.7g	23 (祝月)	オムレツチャップ かけ チーズと青のりの白身魚フライ	ナポリタン 青菜ソテー 411kcal、P:21.6g、F:22.6g、C:39.5g、塩:2.6g
17 (火)	ハンバーグ ビーフシチューかけ スパゲッティーナホリタン	イカ天特製マヨソース 和風大根ツナサラダ 438kcal、P:23.9g、F:15g、C:51.8g、塩:3.1g	24 (火)	鶏胡麻味噌焼き 海鮮春巻きチリソース	シーフードカレー ラザニアアヒアヒ 397kcal、P:20.8g、F:14.9g、C:44.9g、塩:2g
18 (水)	甘酢 鶏胸唐揚げ 揚げ出し豆腐	ソース焼きそば 青梗菜マカロニ辛子和え 413kcal、P:25.2g、F:17.8g、C:38g、塩:2.7g	25 (水)	北海道じゃがいも使用 肉じゃがコロッケ オクラ胡麻和え	豚バラのスタミナ炒め マカロニサラダ 518kcal、P:22.7g、F:25.8g、C:48.9g、塩:3g
19 (木)	チーズインクラッシュハムカツ 水餃子の葱酢味噌ソース	蒸鶏と温野菜 春雨サラダ 457kcal、P:25.8g、F:12.8g、C:59.5g、塩:2.7g	26 (木)	手造り白身魚カツ ガーリックスパ	オムレツのシチュー掛け 五目ひじき 372kcal、P:20g、F:11.4g、C:47.4g、塩:2.1g
20 (金)	筍と豚すき煮 カレイの天ぷらカレー味	合鴨の中華旨煮 ワケメのカキ酢 399kcal、P:24.8g、F:18g、C:34.6g、塩:2.8g	27 (金)	手造り唐揚げ 肉詰め稲荷	辛口麻婆春雨 もやしナムル 394kcal、P:21.5g、F:18.9g、C:34.4g、塩:2.3g
21 (土)	チキンステーキ 野菜餡かけ 白身魚フライ	スパ焼きそば 金平ごぼう 475kcal、P:26.5g、F:23.6g、C:38.2g、塩:2.4g	28 (土)	ハンバーグ 和風オムソース ビーフコロッケ	ひじき煮 三色ナムル 424kcal、P:19.4g、F:26.2g、C:30.3g、塩:2.4g
22 (日)	コーンフライ カレイの唐揚げ生姜醤油	春雨中華炒め 大根サラダ 418kcal、P:17.1g、F:12.1g、C:32.5g、塩:2.3g	29 (日)	ハムと野菜炒め タラ磯辺天	マカロニクリーム煮 あさり酢味噌和え 419kcal、P:22.6g、F:22.1g、C:32.5g、塩:2.3g

まごころこめて、おいしいお弁当をお届けします



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。

