

2020年10/05～10/18まごころ弁当メニュー 10月

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

10月

5 (月)	チキンカツ そぼろネギ味噌ソース スパゲッティーナポリタン	合鴨野菜炒め 甘酢ミートボール 426kcal、P:22.3g、F:18.5g、C:42.5g、塩:2.2g	12 (月)	ハンバーグ ほうれん草クリームシチュー掛け ガーリックスパゲッティ	甘海老のエビチリ ごぼうとツコンの金平 400kcal、P:20.8g、F:13.1g、C:49.6g、塩:2.4g
6 (火)	ハンバーグ デミソースかけ 青さハンペンフライ	小松菜とマカロニの辛子和え ツコン・インゲン金平 442kcal、P:21.4g、F:17.9g、C:48.9g、塩:2.7g	13 (火)	さばの西京漬焼き アサリとニンニクの芽かき揚げ	豚肉のニラ塩炒め ポテトサラダ 406kcal、P:25.6g、F:20.5g、C:29.8g、塩:2.3g
7 (水)	手造り鶏唐揚げ 芙蓉蟹甘酢餡	南瓜そぼろ煮 小松菜煮浸し 563kcal、P:29.3g、F:26.8g、C:51.1g、塩:3.5g	14 (水)	北海道ジャガイモ使用 牛肉コロッケ 牛すき煮風	和風チキンカレー シエルマカロニサラダ 432kcal、P:20.8g、F:17.8g、C:48.7g、塩:2.8g
8 (木)	竹の子天&イカ天 秋鮭エスカベッシュソース	親子煮 ピリ辛ごぼうサラダ 380kcal、P:20.3g、F:18g、C:34.1g、塩:2.4g	15 (木)	本格酢鶏風 甘酢野菜餡かけ スパゲッティミートソース	五目ヒジキ煮 ゴボウとコーンヨサラダ 440kcal、P:23.5g、F:17.4g、C:47.2g、塩:2.1g
9 (金)	スパイシーチキン 豚肉生姜焼き	海鮮八宝菜 カレーポテトサラダ 403kcal、P:20.8g、F:19.8g、C:35.5g、塩:2.9g	16 (金)	いとより天 & さつま揚げ天 豚肉とナスの味噌炒め	蒸し鶏のカレー和え 切り昆布煮 414kcal、P:23.2g、F:18.7g、C:38.3g、塩:2.8g
10 (土)	カレーコロッケ スパゲッティ麻婆ソースかけ	大根とチャーシュー旨煮 棒餃子 388kcal P:17.8g F:14.2g C:46.9g 塩:3.6g	17 (土)	海老フライ タルタルソースかけ マカロニクリーム煮	小松菜のおかか和え 大根ワケメの酢味噌和え 441kcal P:18.9g F:25.2g C:32.8g 塩:2.7g
11 (日)	チキンフライ 鶏野菜キノコ卵焼き	チャプチェ カリフラワーカレーソース 401kcal P:32.7g F:16.8g C:46.6g 塩:2.3g	18 (日)	メンチカツ 肉野菜炒め	オムレツの野菜チャップソース 秋刀魚の塩焼き 406kcal P:15.3g F:16.8g C:46.6g 塩:2.3g

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。

