

2020年9/21～10/04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

9月

21 敬老の日 (祝月)	海老ハンペンフライ 鶏野菜キノコ玉子焼き	チャプチェ 青菜ソテー 375kcal、P:13.5g、F:8.4g、C:36.6g、塩:3.8g	28 (月)	ペッパーチキン ホーステイッシュソース タコベジカツ	チャーシュー入山菜スパゲッティ さつま芋サラダ 523kcal、P:30.3g、F:17g、C:62.2g、塩:2.3g
22 秋分の日 (祝火)	野菜コロッケ 豚ロース天ミゾレ餡かけ	スパゲッティホリタン 酢味噌和え 337kcal、P:35g、F:45.9g、C:33.8g、塩:2.4g	29 (火)	ビーフカツ デミチュー掛け 焼き筍酢味噌載せ	カリフラワー胡麻和え 切干大根 433kcal、P:21.6g、F:19.3g、C:43.3g、塩:2.9g
23 (水)	3種のコロッケ たっぷり濃厚トマトソース	スタミナ照焼チキン炒め ポテトサラダ 425kcal、P:17.4g、F:15.9g、C:53.1g、塩:3g	30 (水)	ほっけ塩焼き 和風カレー天ぷら七味風味	豚バラのスタミナ炒め おから煮 432kcal、P:23.2g、F:20.5g、C:38.6g、塩:2.7g
24 (木)	海老天(2本) 豆腐のネギ味噌焼き	ラザニア風アラビアータ ツコン金平ごぼう	10月 1 (木)	豚ロース生姜焼き 甘酢チキン	中華旨煮 ポテトサラダ 437kcal、P:21.9g、F:18.8g、C:45g、塩:2g
25 (金)	豚串カツ 赤魚こってり煮	スパイシーチキンカレー ツイストマカロニツナサラダ 410kcal、P:22g、F:17.3g、C:41.6g、塩:2.6g	2 (金)	さばの味噌焼き イカフライ	牛すじカレー 春雨ツナマヨサラダ 414kcal、P:23.2g、F:18.7g、C:38.3g、塩:2.8g
26 (土)	さわらフライ スパ焼きそば	根菜の旨煮 小松菜胡麻和え 388kcal P:17.8g F:14.2g C:46.9g 塩:3.6g	3 (土)	チキンステーキ コロッケ	ペペロンチーノ カリフラワーの酢の物 441kcal P:18.9g F:25.2g C:32.8g 塩:2.7g
27 (日)	白身魚フライ マカロニクリーム煮	麻婆茄子 カリフラワーカレー炒め 371kcal P:32.7g F:16.8g C:46.6g 塩:2.3g	4 (日)	ハンバーグ&チキンカツ 春雨中華炒め	茄子煮浸し 小松菜胡麻和え 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

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。

