



# 2020年10/19～11/01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 糖=糖

10月

19 (月)	スパイシーチキンカツ 山芋糎焼	ハヤシカレー ゴボウサラダ 424kcal、P:21.2g、F:18.6g、C:43g、塩:2.3g	26 (月)	親子煮のチキンカツ 白身魚の香草マスタード焼	たらもサラダ わかめの酢の物 437kcal、P:25.5g、F:18.7g、C:41.7g、塩:2.4g
20 (火)	10品目豆腐バーグ 柚子餡かけ カレイの生姜天	豚肉と温野菜の胡麻和え ポテトコーンサラダ 422kcal、P:21.2g、F:22.3g、C:33.9g、塩:2.4g	27 (火)	チリ銀鮭 南部焼き ジャンボかき揚げ	肉じゃが風 ソース焼きそば 411kcal、P:22.1g、F:17.8g、C:40.7g、塩:2.5g
21 (水)	手造り魚かつ 茄子のミートソース ボンゴレ風スパゲッティ	オムレツのクリームソース掛け 大根ダしの五目ひじき 389kcal、P:23.6g、F:17.9g、C:33.3g、塩:2.1g	28 (水)	煮込みハンバーグ デミソース カニ足風フライ	ポークカレー レンコン金平 423kcal、P:21.7g、F:16.7g、C:46.5g、塩:2.9g
22 (木)	海老天(2本) 角揚げの田楽味噌	鶏のアラビアータ 春雨マヨサラダ 362kcal、P:25.2g、F:17.9g、C:25.1g、塩:2.4g	29 (木)	チキン竜田 スパゲティミートソース 中華野菜旨煮	棒棒鶏 ポテトのそぼろ煮 428kcal、P:22.8g、F:18.6g、C:42.4g、塩:2.3g
23 (金)	さわらの唐揚げ 甘酢和え 肉団子	豚肉と茄子の味噌炒め シエルツナサラダ 383kcal、P:20.5g、F:18.2g、C:34.2g、塩:2.4g	30 (金)	メンチカツ サバ焼き味噌ダレ 豚丼風	大根ツナサラダ もやし小松菜七味風味 479kcal、P:22.1g、F:27.5g、C:35.8g、塩:2.2g
24 (土)	タコバジカツ チキンステーキ辛ソース	鶏肉キャベツのスパイシー炒め 春雨わかめ 369g P:32.9 F:14.3g C:26.1g 塩:3.6g	31 (土)	野菜コロッケ にしんの照焼	鶏野菜炒め 棒餃子 300kcal P:22.1g F:13.4g C:22.6g 塩:2.5g
25 (日)	カレーコロッケ 回鍋肉	スパゲッティナポリタン もやしナムル 443kcal P:25.2g F:22.6g C:32.8g 塩:2.0g	1 (日)	11月 1 ハムカツ 照り焼きチン	チャプチェ 大根サラダ 285kcal P:24.0g F:12.2g C:20.2g 塩:2.0g

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。