

千葉工業高校  
(定時制) 様

# 令和元年10月後半まごころ弁当メニュー

■食材仕入れ等の都合で止むを得ず献立の内容を変更することがあります。  
また、その際栄養価(カロリー等)表示が異なることとなりますので、ご了承下さい。



日	月	火	水	木	金	土
			16	17	18	19
			鮭の塩焼	ポークカレー	あさりとハムのかき揚げ	土曜日
			スコッチエッグ 南瓜サラダ 切干大根の煮物 もやしとワカメの酢の物 揚げシュウマイ 漬物 ご飯 エネルギー 724kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.5g 食塩 2.7g	スープ ご飯	ホイコーロー チャブチエ お好み焼 インゲンの胡麻和え 佃煮 漬物 ご飯 エネルギー 825kcal 蛋白質 26.2g 脂質 24.5g 食塩 2.4g	
20	21	22	23	24	25	26
日曜日	ハンバーグ* ハヤシソースがけ エビカツ スパゲティ* ナポリタン さばの照焼 小松菜のごま和え ぎょうざ 漬物 ご飯 エネルギー 858kcal 蛋白質 27.3g 脂質 23.1g 食塩 3.7g	即位礼正殿の儀 国民の祝日	牛焼肉風 ｽﾏｲﾝ 海鮮ﾌﾞﾗﾝｽﾞ ｶｯｼﾞ 白滝と鮭の塩炒り もやしとﾍﾞｰﾝ ｰﾝ ｰﾝ ｰﾝ 小判さつまとｷﾞﾝ ｰﾝ ｰﾝ ｰﾝ 揚げシュウマイ 漬物 ご飯 エネルギー 623kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.1g 食塩 2.6g	チキンカレー スープ ご飯	さんまの塩焼き コロケ おからの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｰﾝ ｰﾝ ｰﾝ 糸昆布のさつと煮 佃煮 漬物 ご飯 エネルギー 792kcal 蛋白質 23g 脂質 21.7g 食塩 2.6g	土曜日
	27	28	29	30	31	
日曜日	たっぷりコーンフライ 鶏と空豆のカレー 小松菜の胡麻和え 若布の生姜煮 ぎょうざ 漬物 ご飯 エネルギー 765kcal 蛋白質 17.9g 脂質 18.9g 食塩 2.6g	肉団子酢豚 ぶりカツ 枝豆とわかめ煮 プレーンオムレツ 佃煮 漬物 ご飯 エネルギー 749kcal 蛋白質 27.5g 脂質 27.9g 食塩 3.5g	ｼｰﾌｰﾄﾞ たっﾌﾟﾘ ｰﾝ ｰﾝ スコッチエッグ ほうれん草とﾍﾞｰﾝ ｰﾝ ｰﾝ ｰﾝ さばの照焼 なすの煮びたし 佃煮 漬物 ご飯 エネルギー 622kcal 蛋白質 19.4g 脂質 12.3g 食塩 2.8g	ポークカレー スープ ご飯  ハロウィン	まごころこめて、おいしいお弁当をお届けします <b>まごころ弁当</b> 株式会社まごころフーズ京葉 ご注文・お問合せは043-265-4343	

※当社では不純物を除去した「安全で美味しいRO(逆浸透膜)水」を使用しています。

■お願い: お弁当は、涼しい場所に保管頂き、13時までにお召し上がり下さい。  
■お気付きの点等ございましたら、どんなことでもご連絡頂ければ幸いです。  
問合せ先: 食品センター TEL: 043-265-4343