

【6月】普通食献立表

★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがないよう、おかずの種類を数百種類以上取りそろえています。

●全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。

●100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。

脳トレ はじめました！
裏にあります



高齢者向け配食サービス

まごころ弁当

下関店・北九州店

【下関店】083-235-2200

【北九州店】093-967-1398

	昼食	夕食	昼食	夕食
6月1日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き ベジタブルソテー ビビンバほうれん草 ぎのこのすき焼き煮 たたきごぼう エネルギー 416kcal 塩分 2.0g	豚肉のオイスター炒め キャベツのレモン酢和え 三種根菜つみれの炊き合せ 青菜と蒲鉾の和え物 エネルギー 426kcal 塩分 1.2g	煮込みハンバーグ 6月8日 さつま芋サラダ おぶくろ煮 青菜の磯辺和え エネルギー 458kcal 塩分 1.7g	アジのごま風味噌焼き 小松菜と揚げの煮浸し フキのおかか煮 鶏ごぼう 豆腐のカニ風あんかけ エネルギー 455kcal 塩分 2.0g
6月2日	牛肉の味噌生姜煮 信田巻 野菜の山椒風味炒め えのきのおろし和え エネルギー 483kcal 塩分 1.2g	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ からし菜のごま炒め 糸コンと鶏肉の煮物 和風サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 454kcal 塩分 1.8g	鶏肉の味噌炒め 6月9日 なめこ山菜和え 豆腐と野菜の含め煮 ひじきサラダ エネルギー 410kcal 塩分 1.6g	サバの照焼き チンゲン菜のお浸し れんこんの梅和え 白菜とミンチの中華炒め わかめと蒲鉾の酢の物 エネルギー 471kcal 塩分 1.6g
6月3日	エビ焼売 インゲン ツナマカロニサラダ 豚汁風煮 青菜の彩り和え エネルギー 541kcal 塩分 1.6g	チキンカツ 山菜煮 チンゲン菜のしらす和え 野菜のクリーム煮 豆サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	6月10日 白身魚(メル)の磯辺焼き 白菜の煮浸し ピビンバソテー 炒り鶏 オクラのおかか和え エネルギー 412kcal 塩分 1.9g	牛しぐれ煮 麩とえのきのさっと煮 マーボー茄子 ぐいす豆 エネルギー 546kcal 塩分 1.5g
6月4日	豚キムチ カニ風味酢の物 じゃが芋といたけの煮物 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 406kcal 塩分 1.7g	ブリの照焼き キャベツのピリ辛漬け ひじき煮 豚大根 梅春雨 エネルギー 501kcal 塩分 2.0g	6月11日 すき焼き風メンチ コールスローサラダ 大豆のトマト煮 1 さつま芋のそぼろ煮 チンゲン菜の辛子和え エネルギー 542kcal 塩分 1.3g	家常豆腐(ジャージャン豆腐) 焼きそば ふんわり玉子のエビあんかけ ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 448kcal 塩分 1.7g
6月5日	タチウオの磯辺焼き ビーマンソテー ブルーオムレツ さつま芋の肉じゃが風 こんにゃくの中巻和え エネルギー 504kcal 塩分 2.1g	ビーフカレー ごぼうサラダ 福神漬け エネルギー 510kcal 塩分 2.2g	6月12日 サワラのバター醤油焼き スタップえんどう 小松菜のお浸し 2 野菜つみれの炊き合せ マカロニサラダ エネルギー 517kcal 塩分 2.0g	鶏団子の豆乳煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 大根葉とじゃこの炒り煮 エネルギー 423kcal 塩分 2.0g
6月6日	肉団子のきのこあんかけ さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ 白菜の辛子柚子和え エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	サワラの西京焼き 人参マリネ 若竹煮 ハムと玉葱の玉子とじ きのこのお浸し エネルギー 462kcal 塩分 2.0g	6月13日 青椒肉絲 1 ひじきとさつま揚げの煮物 3 煮合せ(里芋・がんも) フルーツポンチ エネルギー 454kcal 塩分 2.9g	ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め きやら露風 エネルギー 430kcal 塩分 2.2g
6月7日	アカウオの生姜煮 花さつま ほうれん草の三色和え 肉野菜煮込み ひじきの梅和え エネルギー 430kcal 塩分 2.5g	ホイコーロー パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え) 南瓜とじゃこの煮物 柚子白和え エネルギー 431kcal 塩分 1.2g	6月14日 サケとじゃが芋の旨つゆバター 1 柚子ドレサラダ(ドレッシング別添え) 4 野菜の甘酢炒め インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 436kcal 塩分 1.1g	ポークチャップ 焼き豆腐の煮奴 根菜の五目煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 453kcal 塩分 1.4g