

【7月】普通食献立表

★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがこないよう、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
7月	鶏のチャンチャン焼き	ホッケの幽庵焼き	サバの味噌煮	冷しゃぶ風(ごまだれ別添え)
7月1日	ひじきサラダ	人参煮	スナップえんどう	
1日	南瓜とベーコンの煮物	ニラ玉あんかけ	ほうれん草のお浸し	南瓜煮
	オクラの梅和え	サゲじゃがバター	茄子と厚揚げの照り炒め	野菜のグリーン煮
木	エネルギー 466kcal 塩分 1.5g	エネルギー 442kcal 塩分 2.0g	エネルギー 504kcal 塩分 1.7g	エネルギー 456kcal 塩分 1.3g
7月2日	白身魚(シルバー)のマリネ	ポークピーンズ	牛肉とほうれん草の炒め物	サワラの幽庵焼き
2日	ほうれん草のバターソテー	小松菜の柚子和え	キャベツのピリ辛漬け	小松菜の磯和え
3日	茄子のそぼろ煮	糸コンと鶏肉の煮物	田舎煮	鶏大豆
	里芋の煮物	れんこんきんぴら	オクラのごま和え	マーボー豆腐
金	エネルギー 501kcal 塩分 1.2g	エネルギー 402kcal 塩分 1.2g	エネルギー 438kcal 塩分 1.6g	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g
7月3日	ハムカツ	八宝菜	カニ玉あんかけ(あん別添え)	チキンステーキ(醤油)
3日	ごぼうサラダ	からし菜のごま炒め	わかめとしらすの酢の物	マカロニトマトソテー
4日	青菜の磯辺和え	チーズオムレツ	五目巾着の炊き合せ	中華風春雨サラダ
	牛肉と大根の甘辛煮	きのこのさつま芋煮	さやら露風	野菜のカレー炒め
土	エネルギー 562kcal 塩分 1.7g	エネルギー 445kcal 塩分 1.3g	エネルギー 437kcal 塩分 2.9g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g
7月4日	アカウオの照焼き	豚キムチ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	エビカツ
4日	大根なます	茄子のトマトソース	キャベツのごま酢和え	ほうれん草の辛子和え
5日	じゃが芋マーボー炒め	野菜の山椒風味炒め	がんものみぞれ煮	豆腐のあんかけ
	ふわふわ豆腐あんかけ	ほうれん草のピーナッツ和え	マッシュサラダ	鶏ごぼう
日	エネルギー 464kcal 塩分 1.6g	エネルギー 432kcal 塩分 1.0g	エネルギー 489kcal 塩分 1.6g	エネルギー 520kcal 塩分 1.6g
7月5日	グリルチキン	サバのレモンマリネ	アジの梅煮	鶏肉とキャベツの味噌炒め
5日	スパソテー	エビいなり	カリフラワー甘酢和え	
	きのこのお浸し	さつま芋の肉じゃが風	チンゲン菜とカニカマの和え物	ほうれん草のナムル
6日	いわしつみれの炊き合せ	フキの青煮	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	じゃが芋の旨煮
	れんこんのじゃこ煮		黒豆	焼きそば
月	エネルギー 465kcal 塩分 2.1g	エネルギー 520kcal 塩分 2.5g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 434kcal 塩分 1.7g
7月6日	カレイの生姜煮	牛肉とエリンギの炒め煮	牛肉とインゲンの炒め物	サケのバター醤油風味
6日	ピーンソテー	小松菜ともやしのナムル	切干とベーコンの煮物	白菜の生姜和え
	ほうれん草とハムのクリーム煮	昆布と豚肉の煮物	三種根菜つみれの炊き合せ	中華わかめ和え
7日	枝豆豆腐の炊き合せ	つば漬け	小松菜の煮浸し	キャベツとウインナーのカレー炒め
	わかめの生姜酢和え			豆サラダ(ドレッシング別添え)
火	エネルギー 435kcal 塩分 2.4g	エネルギー 474kcal 塩分 2.7g	エネルギー 526kcal 塩分 2.6g	エネルギー 496kcal 塩分 2.2g
7月7日	鶏肉のチリソース炒め	バーグピカタ	揚げアカウオの野菜あんかけ	チキンオムレツ
7日	ジャンボ餃子	しろ菜のおかか和え	三角いなり	ピーマンソテー
	じゃが芋としいたけの煮物	筍きんぴら	白菜とミンチの中華炒め	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)
8日	白菜の和え物	豚汁風煮	枝豆のおかか和え	姫高野の炊き合せ
		スパゲティサラダ		チンゲン菜のしらす和え
水	エネルギー 496kcal 塩分 1.2g	エネルギー 494kcal 塩分 1.5g	エネルギー 468kcal 塩分 1.5g	エネルギー 414kcal 塩分 1.3g