

【4月】普通食献立表

★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きかこないよう、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。



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
4月1日	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 茄子のおろし煮 チンゲン菜の炒り菜 エネルギー 480kcal 塩分 1.5g	海鮮チリ炒め ミニがんも 豚肉と筍の炒め煮 マーボー竹輪 エネルギー 518kcal 塩分 2.0g	4月8日 ブリ大根 グリーン春雨サラダ じゃが芋のチボリタン風 小松菜のナムル エネルギー 503kcal 塩分 1.4g	照焼つくね きのこのソテー だし巻き玉子 大根としいだけの煮物 しろ菜のお浸し エネルギー 472kcal 塩分 1.7g
4月2日	白身魚(ホキ)の梅香焼き ベジタブルサラダ 小松菜の辛子和え 筑前煮 キャベツの沢庵和え エネルギー 403kcal 塩分 1.6g	あらびき肉団子 パセリ芋 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニ風味あんかけ エネルギー 429kcal 塩分 1.3g	4月9日 和風おろしハンバーグ ブロッコリー 白菜の生姜和え 豚肉入り五目きんぴら 南瓜煮 エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	カニ焼売 春菊のおろし和え キャベツの塩炒め さつま芋の煮しめ ごぼうとベーコンのソテー エネルギー 442kcal 塩分 1.3g
4月3日	豚すき ほうれん草とマグロフレークの和え物 さつま芋とレーズンの煮物 わかめとしらすの酢の物 エネルギー 429kcal 塩分 1.5g	サワラの照焼き カリフラワー甘酢和え ぜんまいと竹輪の煮物 サケじゃが どり辛こんにゃく エネルギー 446kcal 塩分 1.3g	4月10日 グラタンカツ 小松菜のおかか和え 茄子とピーマンの味噌炒め 北海煮 炒り豆腐 エネルギー 512kcal 塩分 1.5g	チキンカレー シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 福神漬け エネルギー 442kcal 塩分 1.9g
4月4日	サバのカレー煮 人参マリネ 彩りしんじょ(玉子) けんちん煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	ハムカツ インゲン 梅酢和え 南瓜のそぼろ煮 菜の花のおかか和え エネルギー 567kcal 塩分 2.0g	4月11日 豚肉の中華風炒め ニラ玉あんかけ 大根のうま煮 キャベツのゆかり和え エネルギー 404kcal 塩分 2.0g	白身魚(メル)のバジル焼き ほうれん草の柚子醤油和え 大根サラダ(ドレッシング別添え) 豆腐しんじょの炊き合せ こんにゃくの辛味炒め エネルギー 440kcal 塩分 2.2g
4月5日	豚肉のにんにく味噌焼き 小松菜の炒り菜 キャベツとハムの玉子炒め ひじき煮 エネルギー 421kcal 塩分 1.6g	タチウオの幽庵焼き 梅ごぼう 土佐酢和え がんもの含め煮 さつま芋サラダ エネルギー 555kcal 塩分 2.5g	4月12日 サワラの利休煮 ピースソテー ブレンオムレツ ビーフン炒め 筍の土佐煮 エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	鶏肉のチリソース炒め ごまドレサラダ(ドレッシング別添え) 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) じゃこピーマン エネルギー 462kcal 塩分 1.1g
4月6日	イタリアンオムレツ ピーマンソテー きやら露風 鶏じゃが ゴールスローサラダ エネルギー 446kcal 塩分 2.4g	チキンステーキ(塩) バターコーン 大根の生姜酢和え カニ入りつみれの炊き合せ ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 454kcal 塩分 2.1g	4月13日 鶏のチャンチャン焼き からし菜のごま炒め 南瓜とベーコンの煮物 チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 461kcal 塩分 1.4g	ホッケの幽庵焼き 人参煮 じゃが芋マーボー炒め きのこのすき焼き煮 菜の花のお浸し エネルギー 435kcal 塩分 1.9g
4月7日	すき焼き風煮 フキと油揚げの炒り煮 キャベツとウインナーのカレー炒め 二色和え エネルギー 422kcal 塩分 1.3g	アカウオの煮付け 大根なます ごま南瓜 根菜の五目煮 こんにゃくの中華和え エネルギー 432kcal 塩分 1.6g	4月14日 白身魚(白系タラ)のマリネ キャベツのレモン酢和え 親子煮 ひじきと大豆の煮物 エネルギー 449kcal 塩分 1.3g	ポークビーイズ ツナマカロニサラダ 野菜の山椒風味炒め 里芋の煮物 エネルギー 510kcal 塩分 1.1g
4月8日	木	木	木	木