

【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
6月1日	ポークチャップ インゲンのごま和え チーズオムレツ チンゲン菜のツナ和え	サーモンフライ 味もやし 三角いなり 白菜とミニトマトの中華炒め 一夜漬(キャベツ・人参)	6月8日 タチウオのバジル焼き インゲンのおかか和え ほうれん草の菜種和え 里芋のそばろ煮 枝豆とカニカマの煮物	肉豆腐 hamとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え) 黒豆がんとも りんごのシロップ漬け
水	エネルギー 471kcal 塩分 1.3g	エネルギー 532kcal 塩分 1.2g	エネルギー 523kcal 塩分 1.6g	エネルギー 466kcal 塩分 1.6g
6月2日	ホッケの照焼き しば漬け キャベツのバジルソテー 肉じゃが ほうれん草のごま和え	照焼つくね 人参甘煮 大焼売 茄子の味噌炒め 南瓜とハムのサラダ	6月9日 焼き鳥風 チンゲン菜のごま和え 大根炊き さつま揚げの味噌炒め	グリルハンバーグ シャトー人参 ツナの玉子とじ 茄子のそばろ煮 れんこんきんぴら
木	エネルギー 421kcal 塩分 2.0g	エネルギー 540kcal 塩分 1.8g	エネルギー 457kcal 塩分 1.7g	エネルギー 494kcal 塩分 1.6g
6月3日	牛肉のオイスター炒め チンゲン菜のお浸し エビ団子の炊き合せ わかめの生姜酢和え	アカウオの生姜煮 ブロッコリー 大根のあんかけ さつま芋のケチャップ煮 インゲンと竹輪の和え物	6月10日 ロールキャベツの炊き合せ 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 ごぼうのごまごし	白身魚(メル)の磯辺焼き 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りんじの炊き合せ(桜エビ)[4月~6月] わかめの青ジソサラダ
金	エネルギー 470kcal 塩分 2.3g	エネルギー 415kcal 塩分 1.5g	エネルギー 422kcal 塩分 1.5g	エネルギー 474kcal 塩分 2.9g
6月4日	白身魚(メル)の蒲焼き 味きゅうり 肉詰しいたけ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め こんにゃくきんぴら	鶏肉の味噌炒め ひじきとハムの酢の物 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	6月11日 サケとじゃが芋の旨つゆバター 白菜のおかか和え ひじきと挽肉の炒め物 春菊のナムル	牛丼 三杯酢和え 紅生姜
土	エネルギー 402kcal 塩分 1.8g	エネルギー 444kcal 塩分 1.4g	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g
6月5日	鶏肉のすき煮 ミモザサラダ(ドレッシング別添え) 野菜の甘酢炒め 南瓜ソテー	お魚ハンバーグ 青菜のピーナツ和え マーボー春雨 鶏ごぼう さつま芋と切昆布の煮物	6月12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	海鮮チリ炒め ミニがんとも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め マーボー竹輪
日	エネルギー 425kcal 塩分 0.8g	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g	エネルギー 511kcal 塩分 2.2g
6月6日	サバのトマト煮 昆布豆 ヒビンパソテー おふくろ煮 青菜の彩り和え	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め ツナとキャベツの炒め物 がんものみぞれ煮 和風サラダ(ドレッシング別添え)	6月13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	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
月	エネルギー 482kcal 塩分 1.2g	エネルギー 453kcal 塩分 1.9g	エネルギー 403kcal 塩分 1.6g	エネルギー 429kcal 塩分 1.3g
6月7日	鶏肉と野菜のさっぱり煮 三色炒め煮 五目巾着の炊き合せ 豆腐のカニ風あんかけ	関西風オムレツ 塩枝豆 春菊のおかか和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー	6月14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	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 じゃが芋の旨煮 ピリ辛こんにゃく
火	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 450kcal 塩分 1.6g	エネルギー 429kcal 塩分 1.6g	エネルギー 448kcal 塩分 1.6g