

# 【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 ★★

●皆様に飽きがかないよう、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
7月	カニ玉あんかけ(あん別添え)	豚しゃぶ風(ごまだれ別添え)	7月	牛肉とインゲンの炒め物	揚げアカウオの野菜あんかけ
1日	キャベツのピリ辛漬け	ジャーマンポテト	8日	大焼売	キャベツのバジルソテー
	田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め		茄子の味噌炒め	肉じゃが
	小松菜ともやしのナムル	竹輪と昆布の炒り煮		南瓜とハムのサラダ	ほうれん草のごま和え
金	エネルギー 400kcal 塩分 2.3g	エネルギー 457kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 516kcal 塩分 1.5g	エネルギー 454kcal 塩分 1.7g
7月	牛肉とエリンギの炒め煮	サワラの幽庵焼き	7月	タコキャベツカツ	ホイコーロー
2日	季節の焼売(枝豆)(7月~9月)	ほうれん草のナムル	8日	ブロッコリー	チンゲン菜のお浸し
	マーボー豆腐	鶏大豆	9日	大根のあんかけ	エビ団子の炊き合せ
	青菜のお浸し	じゃが芋の鳴門煮		さつま芋のケチャップ煮	わかめの生姜酢和え
土	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 474kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 482kcal 塩分 1.1g	エネルギー 441kcal 塩分 2.2g
7月	サバの味噌煮	他人丼	7月	チキンステーキ(醤油)	白身魚(白系タラ)のトマト煮
3日	チンゲン菜の辛子和え	中華風春雨サラダ	8日	マカロニトマトソテー	味ぎゅうり
	コーンとツナのサラダ	小松菜のお浸し	9日	ひじきとハムの酢の物	肉詰しいたけ
	野菜のカレー炒め	小松菜のお浸し	10日	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
日	エネルギー 512kcal 塩分 2.6g	エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	日	大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	三色炒め煮
7月	チキンオムレツ	エビカツ	7月	サワラの甘酢あんかけ	ごぼう入り鶏団子煮
4日	白菜の生姜和え	カリフラワー甘酢和え	8日	マカロニ春雨	花さつま
	チンゲン菜とカニカマの和え物	大豆のトマト煮	9日	鶏ごぼう	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)
	サケじゃが	厚揚げの五目炒め	10日	さつま芋と切昆布の煮物	野菜の甘酢炒め
	ほうれん草の三色和え	さつま芋のバター炒め	月	エネルギー 496kcal 塩分 1.4g	エネルギー 425kcal 塩分 1.0g
月	エネルギー 395kcal 塩分 1.3g	エネルギー 525kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 496kcal 塩分 1.4g	エネルギー 425kcal 塩分 1.0g
7月	アジの南蛮漬け	鶏肉とキャベツの味噌炒め	7月	豚肉と舞茸の生姜焼き	サケのバター醤油風味
5日	キャベツのごま酢和え	白菜の柚子香和え	8日	ツナとキャベツの炒め物	昆布豆
	炒り鶏	ふわり玉子のエビあんかけ	9日	がんものみぞれ煮	どじょうソテー
	マカロニサラダ	大根葉とじゃこの炒り煮	10日	和風サラダ(ドレッシング別添え)	里芋のそぼろ煮
火	エネルギー 469kcal 塩分 1.2g	エネルギー 415kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 471kcal 塩分 2.2g	エネルギー 513kcal 塩分 1.6g
7月	豚肉とえのきのトマトソース炒め	鶏肉のスパイス炒め	7月	アジの梅煮	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー
6日	切干とベーコンの煮物	大豆大根	8日	塩枝豆	こんにゃくきんぴら
	煮合せ(里芋・がんも)	野菜のバジル炒め	9日	春菊のおかか和え	五目巾着の炊き合せ
	小松菜の煮浸し	梅春雨	10日	豚じゃが	豆腐のカニ風あんかけ
水	エネルギー 496kcal 塩分 2.5g	エネルギー 442kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 461kcal 塩分 2.2g	エネルギー 446kcal 塩分 1.4g
7月	ブリの生姜煮	ハンバーグデミグラスソース	7月	豚肉のカレーソテー	鶏の唐揚げ
7日	味もやし	人参甘煮	8日	ハムとキャベツのマリーネ(ドレッシング別添え)	インゲンのおかか和え
	三角いなり	インゲンのごま和え	9日	黒豆がんも	ほうれん草の菜種和え
	白菜とミンチの中華炒め	チーズオムレツ	10日	りんごのシロップ漬け	おふくろ煮
	一夜漬(キャベツ・人参)	チンゲン菜のツナ和え	木	エネルギー 480kcal 塩分 2.2g	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g
木	エネルギー 480kcal 塩分 2.2g	エネルギー 497kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g