

【8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。

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日五時までに
お願いします。



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
8月1日	エビ焼売 しろ菜のおかか和え ミニ豆腐バーグ ぎのごとぎつま芋煮 オクラのごま和え	チキンカツ ごぼうサラダ キャベツのレモン酢和え 野菜のグリーンム煮 ピーマンと筍の炒め物	8月8日	親子丼 中華風春雨サラダ 小松菜のお浸し	サバの照焼き チンゲン菜の辛子和え コーンとソナのサラダ 野菜のガレージ炒め 昆布の佃煮
月	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	エネルギー 490kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 464kcal 塩分 1.5g	エネルギー 508kcal 塩分 2.1g
8月2日	豚肉のマヨネーズ風炒め カニ風味酢の物 じゃが芋としいたけの煮物 さくら漬け	白身魚(シルバー)のマリネ 筍きんぴら 豚大根 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	8月9日	すき焼き風メンチ カリフラワー甘酢和え 大豆のトマト煮 厚揚げの五目炒め さつま芋のバター炒め	青椒肉絲 チンゲン菜とカニカマの和え物 サケじゃが ほうれん草の三色和え
火	エネルギー 473kcal 塩分 2.4g	エネルギー 464kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 528kcal 塩分 1.3g	エネルギー 399kcal 塩分 1.8g
8月3日	タチウオの磯辺焼き 枝豆のおかか和え ごぼうとれんこんの甘酢和え さつま芋の肉じゃが風 チンゲン菜のしらす和え	チキンと南瓜のシチュー 大根サラダ(ドレッシング別添え) 姫高野の炊き合せ 春菊のお浸し	8月10日	鶏団子の豆乳煮 1 白菜の柚子香和え 0 ふんわり玉子のエビあんかけ 大根葉とじゃこの炒り煮	サワラのバター醤油焼き 南瓜サイコロステーキ キャベツのごま酢和え 炒り鶏 マカロニサラダ
水	エネルギー 509kcal 塩分 1.8g	エネルギー 439kcal 塩分 1.3g	水	エネルギー 409kcal 塩分 1.6g	エネルギー 509kcal 塩分 1.3g
8月4日	肉団子のきのこあんかけ ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え) 大豆のコンソメ煮 つば漬け	サワラの西京焼き しろ菜のごま和え 野菜の三杯酢 マーボー茄子 ほうれん草のバターソテー	8月11日	お魚ハンバーグ ほうれん草の辛子和え 1 大豆大根 1 野菜のバジル炒め 日 梅春雨	家常豆腐(ジャージャン豆腐) 切干とベーコンの煮物 煮合せ(里芋・がんと) 小松菜の煮浸し
木	エネルギー 479kcal 塩分 2.6g	エネルギー 457kcal 塩分 1.0g	木	エネルギー 439kcal 塩分 2.1g	エネルギー 492kcal 塩分 2.7g
8月5日	トマトオムレツ ほうれん草のお浸し チンゲン菜のソテー 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	韓国風焼肉炒め パンバンジーサラダ(ドレッシング別添え) 南瓜とじゃこの煮物 柚子白和え	8月12日	ポークチャップ 1 インゲンのごま和え 2 チーズオムレツ 日 チンゲン菜のツナ和え	サーモンフライ 味やし 三角いなり 白菜とミンチの中華炒め 一夜漬(キャベツ・人参)
金	エネルギー 455kcal 塩分 1.2g	エネルギー 458kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 456kcal 塩分 1.3g	エネルギー 532kcal 塩分 1.2g
8月6日	煮込みハンバーグ さつま芋のレモン煮 茄子と厚揚げの照り炒め 竹輪と昆布の炒り煮	黄金がいのから揚げ甘酢あんかけ キャベツのピリ辛漬け 田舎煮 小松菜ともやしのナムル	8月13日	8 ホッケの照焼き 月 しば漬け 1 キャベツのバジルソテー 3 肉じゃが 日 ほうれん草のごま和え	鶏肉のすき煮 大焼売 茄子の味噌炒め 南瓜とハムのサラダ
土	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	エネルギー 430kcal 塩分 1.4g	土	エネルギー 421kcal 塩分 2.0g	エネルギー 497kcal 塩分 1.4g
8月7日	サケの南蛮漬け 鶏大豆 じゃが芋の鳴門煮 きくらげの酢の物	牛しぐれ煮 季節の焼売(枝豆)[7月~9月] マーボー豆腐 青菜のお浸し	8月14日	8 牛肉のオイスター炒め 月 1 チンゲン菜のお浸し 4 エビ団子の炊き合せ 日 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
日	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g	エネルギー 486kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 470kcal 塩分 2.3g	エネルギー 415kcal 塩分 1.5g