

【11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。

ウラに脳トレ 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
1	カリバタ鶏	ハムカツ	1	豚肉の中華風炒め	鶏肉と里芋のカレー煮
1	ニラ玉あんかけ	インゲン	1	里芋のごまポン酢和え	キャベツの塩炒め
1	じゃが芋としいたけの煮物	土佐酢和え	8	大根のうま煮	カニ入りつみれの炊き合せ
日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	鶏ごぼう	日	わかめの青ジソサラダ	こんにゃくの中中華和え
水	エネルギー 433kcal 塩分 2.0g	エネルギー 510kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 415kcal 塩分 2.2g	エネルギー 416kcal 塩分 1.9g
1	豚肉のにんにく味噌焼き	アカウオの煮付け	1	サバの利休煮	牛肉とインゲンの炒め物
1	ひじき煮	梅ごぼう	1	しば漬け	ひじきサラダ
2	キャベツとハムの玉子炒め	さつま芋サラダ	9	ブレンオムレツ	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)
日	こんにゃくの辛味炒め	豆腐しんじょの炊き合せ	日	野菜のバジル炒め	キャベツの沢庵和え
木	エネルギー 420kcal 塩分 1.7g	エネルギー 466kcal 塩分 2.2g	木	チンゲン菜ときのこのソテー	エネルギー 461kcal 塩分 1.4g
1	ミートオムレツ	チキンステーキ(塩)	1	鶏のチャンチャン焼き	ホッケの幽庵焼き
1	南瓜サイコロソテー	バターコーン	1	ほうれん草のしらす和え	人参煮
1	梅酢和え	大根の生姜酢和え	1	ほうれん草のしらす和え	海鮮いか団子
3	鶏じゃが	がんもの含め煮	0	南瓜のそばろ煮	きのこのすき焼き煮
日	大根サラダ(ドレッシング別添え)	ほうれん草のピーナツ和え	日	筍の土佐煮	しろ菜のごま炒め
金	エネルギー 445kcal 塩分 2.3g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 439kcal 塩分 1.5g	エネルギー 439kcal 塩分 2.1g
1	ブリ大根	ポークチャップ	1	ウインナージャーマンポテト	ポークビーンズ
1	フキと油揚げの炒り煮	じゃが芋マーボー炒め	1	マーボー竹輪	お魚厚揚げ
4	キャベツとウインナーのカレー炒め	根菜の五目煮	1	親子煮	野菜の山椒風味炒め
日	オクラと茄子の和え物	二色和え	日	ひじきと大豆の煮物	里芋の煮物
土	エネルギー 483kcal 塩分 1.2g	エネルギー 431kcal 塩分 1.3g	土	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	エネルギー 455kcal 塩分 1.4g
1	エビカツ	彩り酢鶏	1	焼肉メンチ	アカウオの照焼き
1	塩枝豆	だし巻き玉子	1	ごぼうサラダ	しろ菜のおかか和え
1	コーン春雨サラダ	大根としいたけの煮物	1	キャベツのレモン酢和え	ツナマカロニサラダ
5	じゃが芋のナポリタン風	しろ菜のお浸し	2	野菜のクリーム煮	さつま芋のケチャップ煮
日	小松菜の辛子和え	エネルギー 528kcal 塩分 1.6g	日	れんこんの生姜炒め	オクラのごま和え
日	エネルギー 439kcal 塩分 1.4g	エネルギー 439kcal 塩分 1.4g	日	エネルギー 508kcal 塩分 1.4g	エネルギー 500kcal 塩分 1.2g
1	和風おろしハンバーグ	カニ焼売	1	トマトオムレツ	牛肉とほうれん草の炒め物
1	ブロッコリー	味きゅうり	1	ピースソテー	カニ風味酢の物
1	白菜の生姜和え	ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)	1	こんにゃくきんぴら	じゃが芋の旨煮
6	豚肉入り五目きんぴら	さつま芋の煮しめ	1	豚大根	さくら漬け
日	南瓜煮	三色酢味噌和え	3	コールスローサラダ	エネルギー 449kcal 塩分 2.7g
月	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 428kcal 塩分 1.6g	
1	チキンカレー	ツナマヨコーンフライ	1	グリルチキン	八宝菜
1	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	しろ菜のごま和え	1	スパソテー	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)
1	福神漬け	茄子とピーマンの味噌炒め	1	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	ハンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)
7	福神漬け	炒り豆腐	4	姫高野の炊き合せ	さつま芋の肉じゃが風
日	エネルギー 434kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 1.5g	日	春菊のお浸し	ごぼうとれんこんの甘酢和え
火	エネルギー 434kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 459kcal 塩分 1.9g	エネルギー 405kcal 塩分 1.1g