

# 【8月】普通食献立表

## ★★ まごころ弁当の ★★

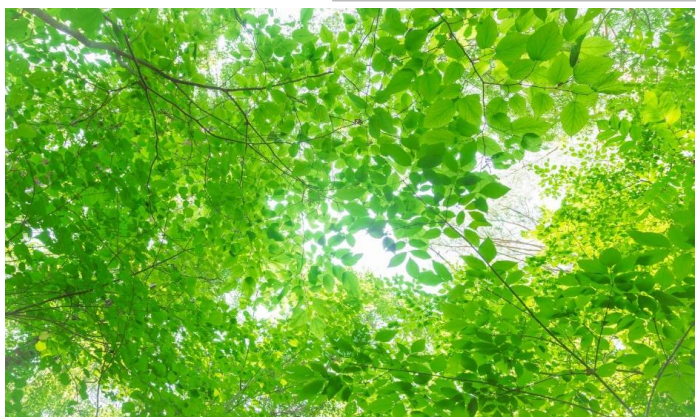
## ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●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。

脳トレ はじめました！  
裏にあります



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
8月1日	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 大根炊き チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 378kcal 塩分 1.5g	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 ニラ玉あんかけ さつま芋とレーズンの煮物 わかめの青ジソサラダ エネルギー 478kcal 塩分 2.3g	豚肉のにんにく醤油焼き しろ菜のお浸し れんこん肉詰フライ バターコーン エネルギー 453kcal 塩分 1.7g	白身魚(シルバー)のマリネ キャベツの塩炒め 牛肉と大根の甘辛煮 きくらげの酢の物 エネルギー 478kcal 塩分 1.2g
8月2日	豆腐ハンバーグ ベジタブルサラダ じゃが芋のスパイス蒸し カレー風味ソテー ほうれん草と油揚げの煮物 エネルギー 463kcal 塩分 2.0g	白身魚(ホキ)のもろみ焼き きのこのソテー 白菜のおかか和え 南瓜のそぼろ煮 昆布豆 エネルギー 463kcal 塩分 2.0g	サケの塩焼き 小松菜のおかか和え アキと油揚げの炒り煮 親子煮 炒り豆腐 エネルギー 514kcal 塩分 0.9g	豚肉のマヨネーズ風炒め きんぴら 田舎煮 春菊のおろし和え エネルギー 463kcal 塩分 1.7g
8月3日	ホッケの幽庵焼き 味もやし 彩りしんじょ(玉子) 鶏肉と野菜のトマトソース煮 蕨とえのきのさっと煮 エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	豚肉としめじの味噌生姜炒め オクラのごま和え サケじゃが 春菊のナムル エネルギー 421kcal 塩分 1.5g	ジューシーハンバーグ 塩枝豆 ごぼうとれんこんの甘酢和え 大根のうま煮 キャベツのゆかり和え エネルギー 448kcal 塩分 1.6g	サバの味噌煮 ほうれん草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め エネルギー 534kcal 塩分 1.8g
8月4日	鶏肉のスパイス炒め 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め 小松菜の炒り菜 エネルギー 417kcal 塩分 1.3g	ハッシュドビーフ風フライ 大根菜とじゃこの炒り煮 ほうれん草の辛子和え がんもの含め煮 さつま芋のバター炒め エネルギー 542kcal 塩分 1.9g	アジのから揚げ甘酢あんかけ 田舎茄子 マーボー豆腐 筍の土佐煮 エネルギー 484kcal 塩分 1.0g	豚肉のオイスター炒め スパゲティサラダ さつま芋の彩り煮 じゃこピーマン エネルギー 525kcal 塩分 1.4g
8月5日	ロールキャベツ(コンソメ風味) 青菜のピーナッツ和え 茄子のそぼろ煮 マカロニサラダ エネルギー 507kcal 塩分 1.6g	牛肉と根菜の煮物 ひじきとこんにゃくの炒め煮 里芋の中華煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 エネルギー 440kcal 塩分 1.9g	ミートオムレツ バジルポテト キャベツのレモン酢和え 三種根菜つみれの炊き合せ 青菜と蒲鉾の和え物 エネルギー 417kcal 塩分 1.6g	白身魚(ホキ)の幽庵焼き ベジタブルソテー ヒビンバほうれん草 きのこのすき焼き煮 たたきごぼう エネルギー 416kcal 塩分 2.0g
8月6日	チキンスターキ(レモン風味) そら豆ソテー ほうれん草のしそひじき和え いわしつみれの炊き合せ 南瓜サラダ エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	サワラの磯辺焼き 大根煮 シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 昆布と豚肉の煮物 れんこんのカレー炒め エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ からし菜のごま炒め 糸こんにゃくと鶏肉の煮物 和風サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 455kcal 塩分 1.8g	牛肉の味噌生姜煮 ミニ豆腐バーグ 野菜の山椒風味炒め えのきのおろし和え エネルギー 483kcal 塩分 1.3g
8月7日	カレイのみぞれ煮 味きゅうり だし巻き玉子 豆腐五目揚煮 インゲンのごま和え エネルギー 461kcal 塩分 2.4g	中華丼 ニラ饅頭 コーン春雨サラダ エネルギー 465kcal 塩分 1.5g	チキンカツ 山菜煮 チンゲン菜のしらす和え 野菜のクリーム煮 豆サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	エビ焼売 インゲン ツナマカロニサラダ 豚汁風煮 青菜の彩りし和え エネルギー 542kcal 塩分 1.6g