【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。

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
6月1日 木	サバのトマト煮	豚肉のマヨネーズ風炒め
	昆布豆	
	ビビンバソテー	ソースきんぴら
	里芋のそぼろ煮	がんものみぞれ煮
	青菜の彩り和え	和風サラダ(ドレッシング別添え)
	エネルギー 511kcal	エネルギー 504kcal
	塩分 1.2g	塩分 1.8g
6月2日 金	カラフトマスとじゃが芋の旨つゆバター	関西風オムレツ
		フキの煮物
	こんにゃくきんぴら	春菊のおろし和え
	五目巾着の炊き合せ	豚じゃが
	豆腐のカニ風あんかけ	春雨とハムのソテー
	エネルギー 442kcal	エネルギー 434kcal
	塩分 1.3g	塩分 1.7g
6月3日 土	グリルハンバーグ	肉豆腐
	インゲンのおかか和え	
	ほうれん草の菜種和え	ツナの玉子とじ
	おふくろ煮	南瓜とベーコンの煮物
	枝豆とカニカマの煮物	茄子のかおり和え
	エネルギー 451kcal	エネルギー 434kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.4g
6月4日 日	焼き鳥風	イカフライ
		人参レモン煮
	チンゲン菜のごま和え	ハムとキャベツのマリーネ(ドレッシング別添え)
	大根炊き	茄子のそぼろ煮
	さつま揚げの味噌炒め	れんこんきんぴら
	エネルギー 439kcal	エネルギー 500kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.2g
6月5日 月	ロールキャベツの炊き合せ	白身魚(メル)の磯辺焼き
		小松菜の柚子和え
	青菜と蒲鉾の和え物	大豆とソーセージのトマト煮込み
	豚肉と筍の炒め煮	豆腐バーグのエビあんかけ
	南瓜のごまよごし	キャベツのゆかり和え
	エネルギー 422kcal	エネルギー 462kcal
	塩分 1.2g	塩分 2.5g
6月6日 火	鶏肉と野菜のさっぱり煮	牛丼
	白菜のおかか和え	三杯酢和え
	ひじきと挽肉の炒め物	
	春菊のナムル	紅生姜
	エネルギー 452kcal	エネルギー 475kcal
	塩分 2.2g	塩分 1.8g
6月7日 水	豚肉の生姜焼き	海鮮チリ炒め
	ポテトサラダ	ミニがんも
	茄子のおろし煮	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
	チンゲン菜の炒り菜	ぜんまいと竹輪の煮物
	エネルギー 423kcal	エネルギー 508kcal
	塩分 1.5g	塩分 2.2g

	昼食	夕食
6月8日 木	チキンポトフ	あらびき肉団子
		パセリ芋
	小松菜のナムル	白菜のレモン酢和え
	肉野菜煮込み	中華うま煮炒め
	じゃこピーマン	大根のカニ風味あんかけ
	エネルギー 422kcal	エネルギー 428kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.3g
6月9日 金	豚すき	サワラの照焼き
		小松菜のおかか和え
	ほうれん草とマグロフレークの和え物	野菜のトマト炒め
	さつま芋とレーズンの煮物	けんちん煮
	中華わかめ和え	ピリ辛こんにゃく
	エネルギー 430kcal	エネルギー 448kcal
	塩分 1.6g	塩分 1.2g
6月10日 土	ガリバタ鶏	ハムカツ
		インゲン
	彩りしんじょ(玉子)	フキと油揚げの炒り煮
	じゃが芋としいたけの煮物	鶏ごぼう
	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	ほうれん草の錦和え
	エネルギー 449kcal	エネルギー 542kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.4g
6月11日 日	豚肉のにんにく味噌焼き	アカウオの煮付け
		梅ごぼう
	ひじき煮	さつま芋サラダ
	キャベツとハムの玉子炒め	豆腐しんじょの炊き合せ
	オクラと茄子の和え物	小松菜の炒り菜
	エネルギー 430kcal	エネルギー 465kcal
	塩分 1.6g	塩分 2.3g
6月12日 月	ミートオムレツ	チキンステーキ(塩)
	南瓜サイコロソテー	バターコーン
	梅酢和え	大根の生姜酢和え
	鶏じゃが	がんもの含め煮
	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	ほうれん草のピーナッツ和え
	エネルギー 452kcal	エネルギー 496kcal
	塩分 2.4g	塩分 1.9g
6月13日 火	すき焼き風煮	ハッシュドチキン
	土佐酢和え	里芋のごまポン酢和え
	キャベツとウインナーのカレー炒め	根菜の五目煮
	こんにゃくの辛味炒め	二色和え
	エネルギー 414kcal	エネルギー 449kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.6g
6月14日 水	ブリ大根	味噌つくね
		カリフラワー甘酢和え
	コーン春雨サラダ	だし巻き玉子
	じゃが芋のナポリタン風	大根としいたけの煮物
	小松菜の辛子和え	しろ菜のお浸し
	エネルギー 498kcal	エネルギー 466kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.5g