【10月】普通食献立表

※ご飯160gが付きます。

★★　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　あります！

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

日付	昼食	夕食
10月1日 日	味噌カツ(味噌別添え) 春菊のおろし和え ごまドレサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の煮しめ ごぼうとベーコンのソテー エネルギー 509kcal 塩分 2.2g	ブリの照焼き ブロッコリー 白菜の生姜和え 豚肉入り五目きんぴら 南瓜煮 エネルギー 497kcal 塩分 1.1g
10月2日 月	サバの野菜入り甘酢煮 茄子とピーマンの味噌炒め 北海煮 炒り豆腐 エネルギー 476kcal 塩分 1.3g	牛ひき肉と野菜のカレー シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 福神漬け エネルギー 452kcal 塩分 1.7g
10月3日 火	照焼チキン ほうれん草のお浸し キャベツの塩炒め カニ入りつみれの炊き合せ こんにゃくの中華和え エネルギー 444kcal 塩分 1.9g	枝豆ごろごろ豆腐中華あん 人参甘煮 里芋のごまポン酢和え 大根のうま煮 わかめの青ジソサラダ エネルギー 448kcal 塩分 2.8g
10月4日 水	豚肉のオイスター炒め ひじきサラダ 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) キャベツの沢庵和え エネルギー 440kcal 塩分 1.3g	アジのごま風味噌焼き しば漬け プレーンオムレツ 野菜のバジル炒め チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 442kcal 塩分 2.4g
10月5日 木	酢豚 彩りしんじょ(玉子) きのこのすき焼き煮 しろ菜のごま炒め エネルギー 479kcal 塩分 1.5g	ロールキャベツ(トマトソース) ほうれん草のしらす和え 南瓜のそぼろ煮 筍の土佐煮 エネルギー 401kcal 塩分 1.2g
10月6日 金	牛肉の味噌生姜煮 お魚厚揚げ 野菜の山椒風味炒め 里芋の煮物 エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	豆腐ハンバーグ 大根なます マーボー竹輪 親子煮 ひじきと大豆の煮物 エネルギー 480kcal 塩分 2.1g
10月7日 土	サケの南蛮漬け ツナマカロニサラダ さつま芋のケチャップ煮 オクラのごま和え エネルギー 508kcal 塩分 1.4g	チキンカツ ごぼうサラダ キャベツのレモン酢和え 野菜のクリーム煮 ピーマンと筍の炒め物 エネルギー 490kcal 塩分 1.4g

日付	昼食	夕食
10月8日 日	家常豆腐(ジャージャン豆腐) カニ風味酢の物 じゃが芋の旨煮 さくら漬け エネルギー 436kcal 塩分 3.0g	肉団子と小松菜の甘酢あん こんにゃくきんぴら 豚天根 コールスローサラダ エネルギー 460kcal 塩分 1.8g
10月9日 月	ホッケの照焼き 枝豆のおかか和え バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 453kcal 塩分 1.2g	チキンと南瓜のシチュー 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え) 姫高野の炊き合せ 春菊のお浸し エネルギー 430kcal 塩分 1.6g
10月10日 火	煮込みハンバーグ 小松菜のごま和え 大豆のコンソメ煮 きくらげの酢の物 エネルギー 486kcal 塩分 2.4g	エビ焼売 きのこソテー 野菜の三杯酢 マーボー茄子 ほうれん草のバターソテー エネルギー 445kcal 塩分 1.6g
10月11日 水	トマトオムレツ インゲンソテー チンゲン菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 443kcal 塩分 1.3g	韓国風焼肉炒め ほうれん草とハムのマリーネ(ドレッシング別添え) 南瓜とじゃこの煮物 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 453kcal 塩分 2.1g
10月12日 木	肉団子のきのこあんかけ さつま芋のレモン煮 茄子と厚揚げの照り炒め チンゲン菜のソテー エネルギー 504kcal 塩分 1.5g	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え 田舎煮 小松菜のお浸し エネルギー 410kcal 塩分 1.5g
10月13日 金	バサのから揚げ甘酢あんかけ 鶏大豆 じゃが芋の鳴門煮 つぼ漬け エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	牛しぐれ煮 季節の焼売(南瓜)【10月～2月】 マーボー豆腐 青菜のお浸し エネルギー 485kcal 塩分 1.6g
10月14日 土	親子丼 中華風春雨サラダ 柚子白和え エネルギー 462kcal 塩分 1.6g	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め コーンとツナのサラダ 野菜のカレー炒め 昆布の佃煮 エネルギー 428kcal 塩分 1.9g