

【12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		昼食	夕食
1	サワラの甘酢あんかけ	牛とじ煮	1	豚肉のオイスター炒め	いわしハンバーグ(甘酢ソース)
2			2		
月	ハムとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え)	チンゲン菜のごま和え	月	さつま芋サラダ	ひじき煮
1	茄子のそぼろ煮	大根炊き	8	豆腐しんじょの炊き合せ	キャベツとハムの玉子炒め
日	れんこんきんぴら	さつま揚げの味噌炒め	日	小松菜の炒り菜	こんにゃくの辛味炒め
金	エネルギー 448kcal 塩分 1.1g	エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 472kcal 塩分 1.5g	エネルギー 462kcal 塩分 1.9g
1	サバの照焼き	ブルコギチキン	1	鶏肉と野菜の山賊炒め	ミートオムレツ
2	小松菜の袖子和え		2		南瓜サイコロソテー
月	大豆とソーセージのトマト煮込み	青菜と蒲鉾の和え物	月	大根の生姜酢和え	梅酢和え
2	豆腐バーグのエビあんかけ	豚肉と筍の炒め煮	9	がんもの含め煮	鶏じゃが
日	キャベツのごま酢和え	南瓜のごまよこし	日	ほうれん草のピーナッツ和え	大根サラダ(ドレッシング別添え)
土	エネルギー 545kcal 塩分 1.8g	エネルギー 437kcal 塩分 1.4g	土	エネルギー 454kcal 塩分 1.4g	エネルギー 444kcal 塩分 2.1g
1	中華丼	チキンオムレツ	1	鶏肉の甘酢あん	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮
2		塩枝豆	2		
月	青菜の彩り和え	白菜のおかか和え	月	じゃが芋マーボー炒め	フキと油揚げの炒り煮
3		ひじきと挽肉の炒め物	1	根菜の五目煮	キャベツとウィンナーのカレー炒め
日	紅生姜	春菊のナムル	0	二色和え	オクラと茄子の和え物
日	エネルギー 364kcal 塩分 1.9g	エネルギー 442kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 462kcal 塩分 1.8g	エネルギー 443kcal 塩分 1.3g
1	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	豚ちり鍋風(ポン酢別添え)	1	豚肉のんにく醤油焼き	ミートボールとキャベツのクリーム煮
2			2		
月	ミニがんも	ポテトサラダ	月	だし巻き玉子	コーン春雨サラダ
4	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	茄子のおろし煮	1	大根としいたけの煮物	じゃが芋のナポリタン風
日	ぜんまいと竹輪の煮物	チンゲン菜のお浸し	日	しろ菜のお浸し	小松菜の辛子和え
月	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g	エネルギー 410kcal 塩分 1.3g	月	エネルギー 410kcal 塩分 1.6g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g
1	ジューシーハンバーグ	アカウオの生姜煮	1	味噌カツ(味噌別添え)	ブリの照焼き
2	パセリ芋	ベジタブルサラダ	2	味きゅうり	ブロッコリー
月	白菜のレモン酢和え	小松菜のナムル	1	ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)	白菜の生姜和え
5	中華うま煮炒め	肉野菜煮込み	2	さつま芋の煮しめ	豚肉入り五目きんぴら
日	大根のカニ風味あんかけ	じゃこピーマン	日	若竹煮	南瓜煮
火	エネルギー 433kcal 塩分 1.3g	エネルギー 424kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 503kcal 塩分 2.6g	エネルギー 497kcal 塩分 1.1g
1	白身魚フライ	鶏肉の野菜あんかけ	1	サバの野菜入り甘酢煮	牛ひき肉と野菜のカレー
2	小松菜のおかか和え		2		
月	野菜のトマト炒め	ほうれん草とマグロフレークの和え物	月	茄子とピーマンの味噌炒め	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)
6	けんちん煮	南瓜とレーズンの煮物	1	北海道煮	福神漬け
日	ピリ辛こんにゃく	三杯酢和え	3	炒り豆腐	
水	エネルギー 468kcal 塩分 1.2g	エネルギー 428kcal 塩分 1.2g	水	エネルギー 508kcal 塩分 1.2g	エネルギー 451kcal 塩分 1.7g
1	豚肉としめじの味噌生姜炒め	アジのバター醤油風味	1	照焼チキン	枝豆ごろごろ豆腐中華あん
2		人参マリネ	2	ほうれん草のお浸し	人参甘煮
月	土佐酢和え	ニラ玉あんかけ	月	キャベツの塩炒め	里芋のごまポン酢和え
7	鶏ごぼう	じゃが芋としいたけの煮物	1	カニ入りつみれの炊き合せ	大根のうま煮
日	ほうれん草の錦和え	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	4	こんにゃくの中華和え	わかめの青ジソサラダ
木	エネルギー 432kcal 塩分 1.6g	エネルギー 435kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	エネルギー 448kcal 塩分 2.8g