

【4月】普通食献立表

★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きかこないよう、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
4月1日	イタリアンオムレツ ピーマンソテー 梅酢和え 鶏じゃが コールスローサラダ	チキンステーキ(塩) バターコーン 大根の生姜酢和え ガニ大りつみれの炊き合せ ほうれん草のピーナツ和え	鶏のチャンチャン焼き ほうれん草のしらす和え 南瓜のぞぼろ煮 筍の土佐煮	ホッケの幽庵焼き 人参煮 ニラ玉あんかけ きのこのずき焼き煮 からし菜のごま炒め
土	エネルギー 465kcal 塩分 2.4g	エネルギー 450kcal 塩分 2.1g	エネルギー 439kcal 塩分 1.5g	エネルギー 448kcal 塩分 2.3g
4月2日	ずき焼き風煮 土佐酢和え キャベツとウインナーのカレー炒め こんにゃくの辛味炒め	ハッシュドチキン ごま南瓜 根菜の五目煮 二色和え	ウインナージャーマンポテト マーボー竹輪 親子煮 ひじきと大豆の煮物	ポークビーンズ ツナマカロニサラダ 野菜の山椒風味炒め 里芋の煮物
日	エネルギー 414kcal 塩分 1.4g	エネルギー 463kcal 塩分 1.4g	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	エネルギー 487kcal 塩分 1.2g
4月3日	ブリ大根 コーン春雨サラダ じゃが芋のナポリタン風 小松菜の辛子和え	味噌つくね カリフラワー甘酢和え だし巻き玉子 大根としいたけの煮物 しろ菜のお浸し	焼肉メンチ 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	アカウオの照焼き しろ菜のおかか和え ミニ豆腐バーグ さつま芋のケチャップ煮 オクラのごま和え
月	エネルギー 498kcal 塩分 1.4g	エネルギー 466kcal 塩分 1.5g	エネルギー 506kcal 塩分 1.4g	エネルギー 463kcal 塩分 1.2g
4月4日	和風おろしハンバーグ 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	カニ焼売 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	中華オムレツ きのこソテー 筍きんぴら 豚大根 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	牛肉とほうれん草の炒め物 カニ風味酢の物 じゃが芋としいたけの煮物 さくら漬け
火	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	エネルギー 458kcal 塩分 1.4g	エネルギー 428kcal 塩分 2.1g	エネルギー 451kcal 塩分 2.5g
4月5日	チキンカレー シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 福神漬け	グラタンカツ 菜の花のごま和え 茄子とピーマンの味噌炒め 北海道煮 炒り豆腐	グリルチキン スパソテー 大根サラダ(ドレッシング別添え) 姫高野の炊き合せ 春菊のお浸し	八宝菜 パンパンジーサラダ(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
水	エネルギー 436kcal 塩分 2.1g	エネルギー 492kcal 塩分 1.4g	エネルギー 459kcal 塩分 1.6g	エネルギー 409kcal 塩分 1.3g
4月6日	豚肉の中華風炒め じゃが芋マーボー炒め 大根のうま煮 キャベツのゆかり和え	鶏肉と里芋のカレー煮 ほうれん草の柚子醤油和え 豆腐しんじょの炊き合せ こんにゃくの中華和え	鮭キャベツカツ 南瓜サイコロソテー 野菜の三杯酢 マーボー茄子 菜の花のおかか和え	豚キムチ チンゲン菜のお浸し 大豆のコンソメ煮 きくらげの酢の物
木	エネルギー 397kcal 塩分 1.6g	エネルギー 437kcal 塩分 1.9g	エネルギー 506kcal 塩分 1.3g	エネルギー 420kcal 塩分 1.7g
4月7日	サワラの利休煮 ピースソテー ブレーンオムレツ 野菜のバジル炒め チンゲン菜ときのこのソテー	牛肉とエリンギの炒め煮 ひじきサラダ 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) じゃこピーマン	カニ玉あんかけ(あん別添え) ほうれん草とハムのマリネ(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	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 小松菜のごま和え 肉野菜煮込み スパゲティサラダ
金	エネルギー 459kcal 塩分 2.0g	エネルギー 450kcal 塩分 1.4g	エネルギー 425kcal 塩分 2.3g	エネルギー 479kcal 塩分 1.5g