

# 【7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
7月1日	豚肉とえのきのトマトソース炒め	栗かぼちゃコロッケ 白菜の柚子香和え	アジの梅煮 フキの煮物	鶏肉とキャベツの味噌炒め
7月2日	切干とベーコンの煮物 煮合せ(里芋・がんも)	大豆大根 ピーマン炒め	春菊のおかか和え 豚じゃが	こんにゃくきんぴら 五目巾着の炊き合せ
7月3日	小松菜の煮浸し	チンゲン菜のツナ和え	春雨とハムのソテー	豆腐のカニ風あんかけ
7月4日	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 488kcal 塩分 1.6g	エネルギー 439kcal 塩分 2.3g	エネルギー 433kcal 塩分 1.5g
7月5日	ブリの生姜煮 春菊のおろし和え	鶏肉のスパイス炒め	豚肉のカレーソテー	鶏の唐揚げ
7月6日	ミニ豆腐バーグ	インゲンのごま和え	ツナの玉子とじ	インゲンのおかか和え
7月7日	白菜とミンチの中華炒め	チーズオムレツ	南瓜とベーコンの煮物	ほうれん草の菜種和え
7月8日	梅春雨	一夜漬(キャベツ・人参)	茄子のかおり和え	おふくろ煮 枝豆とカニカマの煮物
7月9日	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	エネルギー 458kcal 塩分 1.6g	エネルギー 448kcal 塩分 1.6g	エネルギー 441kcal 塩分 1.8g
7月10日	牛肉とインゲンの炒め物	揚げ黄金ガレイの野菜あんかけ	サワラの甘酢あんかけ	牛とじ煮
7月11日	大焼売	キャベツのバジルソテー	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
7月12日	茄子の味噌炒め	肉じゃが	茄子のそぼろ煮	大根炊き
7月13日	南瓜とハムのサラダ	ほうれん草のごま和え	れんこんきんぴら	さつま揚げの味噌炒め
7月14日	エネルギー 521kcal 塩分 1.4g	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g	エネルギー 448kcal 塩分 1.1g	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g
7月15日	ハンバーグデミグラスソース	ホイコーロー	白身魚フライ	鶏肉と野菜の山賊炒め
7月16日	ブロッコリー	チンゲン菜の炒り菜	小松菜の柚子和え	青菜と蒲鉾の和え物
7月17日	大根のあんかけ	エビ団子の炊き合せ	豆腐バーグのエビあんかけ	豚肉と筍の炒め煮
7月18日	きのこさつま芋煮	わかめの生姜酢和え	キャベツのゆかり和え	南瓜のごまよごし
7月19日	インゲンと竹輪の和え物	エネルギー 457kcal 塩分 1.7g	エネルギー 543kcal 塩分 2.1g	エネルギー 426kcal 塩分 1.1g
7月20日	チキンステーキ(醤油)	タコキャベツカツ	中華丼	チキンオムレツ
7月21日	マカロニトマトソテー	味きゅうり	三杯酢和え	塩枝豆
7月22日	ひじきとハムの酢の物	無限なす	紅生姜	白菜のおかか和え
7月23日	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	エネルギー 377kcal 塩分 1.8g	ひじきと挽肉の炒め物
7月24日	大根とツナのレモン風味サラダ(ドレッシング別添え)	三色炒め煮	エネルギー 442kcal 塩分 1.9g	春菊のナムル
7月25日	エネルギー 499kcal 塩分 2.6g	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g	エネルギー 419kcal 塩分 1.3g
7月26日	ロールキャベツ(コンソメ風味)	ごぼう入り鶏団子煮	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)
7月27日	マーボー春雨	花さつま	ミニがんも	ポテトサラダ
7月28日	筑前煮	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	茄子のおろし煮
7月29日	さつま芋と切昆布の煮物	野菜の甘酢炒め	ぜんまいと竹輪の煮物	チンゲン菜のお浸し
7月30日	エネルギー 466kcal 塩分 1.6g	エネルギー 424kcal 塩分 1.1g	エネルギー 433kcal 塩分 1.3g	エネルギー 424kcal 塩分 1.7g
7月31日	関西風オムレツ	カラフトマスのバター醤油風味	ジュシーハンバーグ	アカウオの生姜煮
8月1日	白菜の生姜和え	昆布豆	パセリ芋	ベジタブルサラダ
8月2日	ソースきんぴら	ビビンバソテー	白菜のレモン酢和え	小松菜のナムル
8月3日	がんものみぞれ煮	里芋のそぼろ煮	中華うま煮炒め	肉野菜煮込み
8月4日	和風サラダ(ドレッシング別添え)	青菜の彩り和え	大根のカニ風味あんかけ	じゃこピーマン
8月5日	エネルギー 464kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 1.4g	エネルギー 433kcal 塩分 1.3g	エネルギー 424kcal 塩分 1.7g