

【9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
9月1日	焼肉メンチ ごぼうサラダ キャベツのレモン酢和え 野菜のグリーン煮 ピーマンと筍の炒め物 エネルギー 506kcal 塩分 1.4g	アカウオの照焼き しろ菜のおかか和え ツナマカロニサラダ さつま芋のゲチャップ煮 オクラのごま和え エネルギー 500kcal 塩分 1.2g	サバの味噌煮 チンゲン菜の辛子和え ゴ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 506kcal 塩分 2.6g	他人丼 中華風春雨サラダ 柚子白和え エネルギー 456kcal 塩分 1.5g
9月2日	トマトオムレツ ビーンソテー 筍きんぴら 豚大根 コールスローサラダ エネルギー 437kcal 塩分 1.6g	牛肉とほうれん草の炒め物 カニ風味酢の物 じゃが芋の旨煮 さくら漬け エネルギー 454kcal 塩分 2.8g	豚肉と舞茸の生姜焼き 大豆のトマト煮 サゲじゃが ほうれん草の三色和え エネルギー 432kcal 塩分 1.5g	栗かぼちゃコロッケ カリフラワー甘酢和え チンゲン菜とカニカマの和え物 厚揚げの五目炒め さつま芋のパター炒め エネルギー 493kcal 塩分 1.2g
9月3日	グリルチキン スパソテー 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 459kcal 塩分 1.9g	八宝菜 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 405kcal 塩分 1.1g	アジの南蛮漬け ほうれん草の辛子和え 炒り鶏 マカロニサラダ エネルギー 454kcal 塩分 1.6g	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー キャベツのピリ辛漬け 彩りんじの炊き合せ(枝豆)[7月~10月] 大根葉とじゃこの炒り煮 エネルギー 452kcal 塩分 1.4g
9月4日	鮭キャベツカツ きのこソテー 野菜の三杯酢 マーボー茄子 ほうれん草のパターソテー エネルギー 500kcal 塩分 1.4g	豚キムチ 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 432kcal 塩分 1.7g	豚肉とえのきのトマトソース炒め 切干とベーコンの煮物 煮合せ(里芋・がんも) 小松菜の煮浸し エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エビカツ 白菜の柚子香和え 大豆大根 ビーフン炒め チンゲン菜のツナ和え エネルギー 498kcal 塩分 1.9g
9月5日	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 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 エネルギー 443kcal 塩分 1.7g	カニ玉あんかけ(あん別添え) 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 471kcal 塩分 2.0g	ブリの生姜煮 春菊のおろし和え ミニ豆腐バーグ 白菜とミンチの中華炒め 梅春雨 エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	鶏肉のスパイス炒め インゲンのごま和え チーズオムレツ 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 458kcal 塩分 1.6g
9月6日	肉団子の酢豚風 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 423kcal 塩分 1.6g	豚しゃぶ風(ごまだれ別添え) 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 456kcal 塩分 1.4g	牛肉とインゲンの炒め物 大焼売 茄子の味噌炒め 南瓜とハムのサラダ エネルギー 521kcal 塩分 1.4g	揚げ黄金ガレイの野菜あんかけ キャベツのバジルソテー 肉じゃが ほうれん草のごま和え エネルギー 450kcal 塩分 1.7g
9月7日	鶏肉のチリソース炒め 季節の焼売(枝豆)[7月~9月] マーボー豆腐 青菜のお浸し エネルギー 477kcal 塩分 1.5g	グラタンカツ ほうれん草のナムル 鶏大豆 じゃが芋の鳴門煮 つば漬け エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリー 大根のあんかけ きのこさつま芋煮 インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 457kcal 塩分 1.7g	ホイコーロー チンゲン菜の炒り菜 エビ団子の炊き合せ わかめの生姜酢和え エネルギー 418kcal 塩分 1.9g