

【1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月1日			鶏肉と里芋のカレー煮 白菜のおかか和え ひじきと挽肉の炒め物 春菊のナムル エネルギー 448kcal 塩分 2.1g	牛丼 青菜の彩り和え 紅生姜 エネルギー 462kcal 塩分 1.8g	
1月2日				豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 茄子のおろし煮 チンゲン菜のお浸し エネルギー 420kcal 塩分 1.5g	海鮮チリ炒め ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 508kcal 塩分 2.2g
1月3日				ガリバタ鶏 小松菜のナムル 肉野菜煮込み じゃこピーマン エネルギー 428kcal 塩分 1.7g	あらびき肉団子 バセリ芋 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニ風味あんかけ エネルギー 428kcal 塩分 1.3g
1月4日	チキンとじゃが芋の旨つゆバター 大根の生姜酢和え ピーマン炒め 豆腐のカニ風あんかけ エネルギー 441kcal 塩分 1.3g	野菜のふわふわ豆乳よせあんかけ 昆布豆 青菜のピーナッツ和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー エネルギー 454kcal 塩分 1.6g	1月1日 豚すき ほうれん草とマクロレークの和え物 南瓜とレーズンの煮物 三杯酢和え エネルギー 406kcal 塩分 1.2g	アジの塩焼き 小松菜のおかか和え 野菜のトマト炒め けんちん煮 ピリ辛こんにゃく エネルギー 422kcal 塩分 1.4g	
1月5日	グリルハンバーグ インゲンのおかか和え ほうれん草の菜種和え おふくろ煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 451kcal 塩分 1.8g	肉豆腐 ツナの玉子とじ 南瓜とベーコンの煮物 茄子のかおり和え エネルギー 434kcal 塩分 1.4g	1月2日 鶏肉と野菜のさっぱり煮 ニラ玉あんかけ じゃが芋といたけの煮物 チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 435kcal 塩分 1.9g	ソナマヨコーンフライ インゲン 土佐酢和え 鶏ごぼう ほうれん草の錦和え エネルギー 495kcal 塩分 1.4g	
1月6日	焼き鳥風 チンゲン菜のごま和え 大根炊き さつま揚げの味噌炒め エネルギー 437kcal 塩分 1.6g	エビマヨ風コロッケ 人参レモン煮 hamとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え) 茄子のそぼろ煮 れんこんきんぴら エネルギー 511kcal 塩分 1.2g	1月3日 豚肉のにんにく味噌焼き ひじき煮 キャベツとhamの玉子炒め こんにゃくの辛味炒め エネルギー 420kcal 塩分 1.7g	アカウオの煮付け 梅ごぼう さつま芋サラダ 豆腐しんじょの炊き合せ 小松菜の炒り菜 エネルギー 466kcal 塩分 2.2g	
1月7日	ロールキャベツの炊き合せ 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のごまよこし エネルギー 422kcal 塩分 1.2g	サワラの照焼き 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み 五目巾着の炊き合せ キャベツのごま酢和え エネルギー 497kcal 塩分 1.3g	1月4日 ミートオムレツ しろ菜のごま和え 梅酢和え 鶏じゃが 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 440kcal 塩分 2.1g	チキンステーキ(塩) バターコーン 筍きんぴら がんもの含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 510kcal 塩分 2.2g	
1月8日					
1月9日					
1月10日					