

【2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
2月1日	鮭キャベツカツ カリフラワー甘酢和え ほうれん草の辛子和え 炒り鶏	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 イカ入りつみれの炊き合せ【11~3月】	2月8日 関西風オムレツ 白菜の生姜和え ソースきんぴら がんものみぞれ煮	ホッケの磯辺焼き フキの煮物 ヒビンバソテー 里芋のそぼろ煮
木	マカロニサラダ エネルギー 524kcal 塩分 1.5g	大根葉とじゃこの炒り煮 エネルギー 409kcal 塩分 1.3g	木	和風サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 464kcal 塩分 1.7g
2月2日	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	すき焼き風煮 大豆大根 野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え	2月9日	アジの梅煮 昆布豆 青菜のピーナッツ和え 豚じゃが 豆腐のカニ風あんかけ
金	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 409kcal 塩分 1.6g	金	鶏肉とキャベツの味噌炒め 大根の生姜酢和え きのこさつま芋煮 春雨とハムのソテー エネルギー 448kcal 塩分 1.8g
2月3日	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	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 わかめと蒲鉾の酢の物	2月10日	豚肉のカレーソテー 鶏の唐揚げ 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 茄子のかおり和え 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 440kcal 塩分 1.6g
土	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 440kcal 塩分 1.6g
2月4日	牛肉とエリンギの炒め煮 大焼売 茄子の味噌炒め 南瓜サラダ	揚げサバの野菜あんかけ 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	2月11日	サワラの甘酢あんかけ 牛とじ煮 1 ハムとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え) 1 大根炊き れんこんきんぴら チンゲン菜のごま和え 茄子のそぼろ煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 430kcal 塩分 1.3g
日	エネルギー 512kcal 塩分 1.3g	エネルギー 502kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 473kcal 塩分 1.5g
2月5日	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 ピーマン炒め インゲンと竹輪の和え物	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	2月12日	サバの照焼き 小松菜の柚子和え 1 大豆とソーセージのトマト煮込み 2 豆腐バーグのエビあんかけ 日 キャベツのごま酢和え ブルコギチキン 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のごまよごし エネルギー 581kcal 塩分 1.8g
月	エネルギー 452kcal 塩分 1.8g	エネルギー 418kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 437kcal 塩分 1.4g
2月6日	チキンステーキ(醤油) 花きつま ひじきとハムの酢の物 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 大根とツナのレモン風味サラダ(ドレッシング別添え)	ロールキャベツ(コンソメ風味) 無限なす じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮	2月13日	中華丼 チキンオムレツ 塩枝豆 1 青菜の彩り和え 白菜のおかか和え ひじきと挽肉の炒め物 3 紅生姜 春菊のナムル エネルギー 364kcal 塩分 1.9g
火	エネルギー 498kcal 塩分 2.7g	エネルギー 429kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 442kcal 塩分 1.9g
2月7日	塩だれメンチ 春菊のおかか和え マーボー春雨 筑前煮 さつま芋と切昆布の煮物	ごぼう入り鶏団子煮 マカロニトマトソテー ミモザサラダ(ドレッシング別添え) 野菜の甘酢炒め 南瓜ソテー	2月14日	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 ミニがんも ポテトサラダ 4 里芋ときのこのバターコンソメ炒め 茄子のおろし煮 ぜんまいと竹輪の煮物 チンゲン菜のお浸し エネルギー 528kcal 塩分 2.3g
水	エネルギー 540kcal 塩分 1.7g	エネルギー 425kcal 塩分 1.1g	水	エネルギー 410kcal 塩分 1.3g