

# 【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
4月1日	サバの利休煮 しば漬け プレーンオムレツ 野菜のバジル炒め チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 508kcal 塩分 2.2g	牛とじ煮 ひじきサラダ 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) キャベツの沢庵和え エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	4月8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
4月2日	鶏のチャンチャン焼き ほうれん草のしらす和え 南瓜のそぼろ煮 筍の土佐煮 エネルギー 439kcal 塩分 1.5g	ホッケの幽庵焼き 人参煮 海鮮いか団子 きのこのすき焼き煮 しろ菜のごま炒め エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	4月9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	豚肉のオイスター炒め 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 464kcal 塩分 0.9g
4月3日	ウインナージャーマンポット マーボー竹輪 親子煮 ひじきと大豆の煮物 エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	ポークビーンズ お魚厚揚げ 野菜の山椒風味炒め 里芋の煮物 エネルギー 455kcal 塩分 1.4g	4月10日	鶏肉のチリソース炒め 季節の焼売(筍)【3月～6月】 野菜のカレー炒め 青菜のお浸し エネルギー 461kcal 塩分 1.7g	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 つぼ漬け エネルギー 502kcal 塩分 1.9g
4月4日	焼肉メンチ ごぼうサラダ キャベツのピリ辛漬け 野菜のクリーム煮 れんこんの生姜炒め エネルギー 505kcal 塩分 1.7g	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 さつま芋のケチャップ煮 オクラのごま和え エネルギー 505kcal 塩分 1.2g	4月11日	サバの味噌煮 チンゲン菜の辛子和え コーンとツナのサラダ マーボー豆腐 昆布の佃煮 エネルギー 546kcal 塩分 2.4g	他人井 中華風春雨サラダ 柚子白和え エネルギー 456kcal 塩分 1.5g
4月5日	トマトオムレツ ピースソテー チンゲン菜とカニカマの和え物 豚大根 コールスローサラダ エネルギー 427kcal 塩分 1.6g	牛肉とインゲンの炒め物 こんにゃくきんぴら じゃが芋の旨煮 さくら漬け エネルギー 432kcal 塩分 1.9g	4月12日	豚肉と舞茸の生姜焼き 大豆のトマト煮 サケじゃが ほうれん草の三色和え エネルギー 432kcal 塩分 1.5g	アジの南蛮漬け カニ風味酢の物 厚揚げの五目炒め さつま芋のバター炒め エネルギー 469kcal 塩分 2.3g
4月6日	グリルチキン スパンダー 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 パンパシージャサラダ(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	4月13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 マカロニサラダ エネルギー 524kcal 塩分 1.5g	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー キャベツのレモン酢和え 彩りんじの炊き合せ(桜エビ)【4月～6月】 大根葉とじゃこの炒り煮 エネルギー 452kcal 塩分 1.2g
4月7日	栗かぼちゃコロッケ きのこのソテー 野菜の三杯酢 マーボー茄子 ほうれん草のバターソテー エネルギー 484kcal 塩分 1.2g	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	4月14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 エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	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 エネルギー 409kcal 塩分 1.6g