

【12月】普通食献立表

★まごころ弁当の営業時間★

毎日(365日)、営業しております。

◎お電話での注文受付時間◎

月～土曜日 【午前8:30～午後4:00】

日・祝日 【午前8:30～午後3:00】

※前日の午後4時まで(日・祝日は午後3時まで)にご注文頂ければ翌日から配達可能です。

※当日のキャンセルは受付出来ません。

前日の営業時間までにご連絡を必ずお願い致します。

お電話番号のお間違えの無いようお願い致します。

☎:093-614-5556



まごころ弁当北九州西部店

八幡西区町上津役東1-3-37

☎:093-614-5556

昼食		夕食	
12月1日 月	鶏肉とナッツのチリソース	12月8日 月	焼肉
	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g		エネルギー 466kcal 塩分 2.0g
12月2日 火	トマトオムレツ	12月9日 火	チキンと南瓜のシチュー
	エネルギー 435kcal 塩分 1.4g		エネルギー 433kcal 塩分 1.6g
12月3日 水	豚すき	12月10日 水	海老としめじの玉子とじ
	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g		エネルギー 415kcal 塩分 2.8g
12月4日 木	水炊き風鶏鍋	12月11日 木	メバルの柚庵煮
	エネルギー 397kcal 塩分 1.8g		エネルギー 447kcal 塩分 1.9g
12月5日 金	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	12月12日 金	親子煮
	エネルギー 454kcal 塩分 1.5g		エネルギー 467kcal 塩分 1.4g
12月6日 土	豚肉の梅おろし	12月13日 土	さばのソースカツ
	エネルギー 445kcal 塩分 1.4g		エネルギー 485kcal 塩分 2.1g
12月7日 日	チリソースミートボール	12月14日 日	豚キムチ鍋風
	エネルギー 521kcal 塩分 2.2g		エネルギー 483kcal 塩分 1.9g
12月1日 月	鶏肉とナッツのチリソース	12月8日 月	イワシとごぼうの煮付け
	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g		エネルギー 492kcal 塩分 2.1g
12月2日 火	トマトオムレツ	12月9日 火	ツナマヨコーンフライ
	エネルギー 435kcal 塩分 1.4g		エネルギー 477kcal 塩分 1.4g
12月3日 水	豚すき	12月10日 水	じゃが芋の和風酢豚
	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g		エネルギー 457kcal 塩分 1.9g
12月4日 木	水炊き風鶏鍋	12月11日 木	煮込みハンバーグ(トマト)
	エネルギー 397kcal 塩分 1.8g		エネルギー 520kcal 塩分 2.7g
12月5日 金	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	12月12日 金	ホッケの照焼き
	エネルギー 454kcal 塩分 1.5g		エネルギー 478kcal 塩分 1.8g
12月6日 土	豚肉の梅おろし	12月13日 土	豚肉の中華風ビリ辛炒め
	エネルギー 445kcal 塩分 1.4g		エネルギー 434kcal 塩分 1.8g
12月7日 日	チリソースミートボール	12月14日 日	鶏肉とキャベツの味噌炒め
	エネルギー 521kcal 塩分 2.2g		エネルギー 432kcal 塩分 2.4g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
12月15日 月	えびボールの オーロラソースかけ	豚肉と筍の ネギ塩炒め		12月22日 月	野菜と豚肉の カレー炒め	鶏唐揚げの チリソース掛け		12月29日 月	豚肉の甘辛炒め	チキンステーキ	
	エネルギー 440kcal 塩分 2.1g	エネルギー 450kcal 塩分 2.2g			エネルギー 449kcal 塩分 1.6g	エネルギー 504kcal 塩分 2.2g			エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	エネルギー 461kcal 塩分 1.4g	
12月16日 火	牛肉とほうれん草 の炒め物	プルコギチキン		12月23日 火	サバの野菜入り 甘酢煮	豚肉と豆腐 の玉子とじ		12月30日 火	焼き鳥風	酢豚	
	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g			エネルギー 555kcal 塩分 1.2g	エネルギー 416kcal 塩分 1.3g			エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	
12月17日 水	スケソウダラの照焼き	青椒肉絲		12月24日 水	マスタード マヨチキン	白身魚のハンバーグ (豆乳仕立て)		12月31日 水	豆腐ハンバーグの 甘酢あんかけ	サバの塩焼き	
	エネルギー 428kcal 塩分 1.6g	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g			エネルギー 550kcal 塩分 1.9g	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g			エネルギー 490kcal 塩分 2.6g	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g	
12月18日 木	ほうれん草オムレツ	筍と鶏肉の クリーム煮		12月25日 木	鶏のスパイス炒め	ハッシュドビーフ		★追加注文・キャンセルな どの変更のご連絡は 前日までにお願ひします。 店員不在時は 留守番電話にご伝言を 残してください。 <u>12月31日(水)は16時ま での営業です。</u>			
	エネルギー 427kcal 塩分 1.9g	エネルギー 409kcal 塩分 1.8g			エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g					
12月19日 金	豚肉の塩麴焼き	いかの天ぷら カレー南蛮		12月26日 金	豚の生姜焼き	炭火焼チキン					
	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g			エネルギー 419kcal 塩分 1.9g	エネルギー 453kcal 塩分 1.5g					
12月20日 土	鶏肉とじゃが芋の 甘辛煮	豚しゃぶ		12月27日 土	味噌つくね	豚肉のトマト煮					
	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 443kcal 塩分 1.8g			エネルギー 458kcal 塩分 2.2g	エネルギー 455kcal 塩分 1.9g					
12月21日 日	和風 ロールキャベツ	鶏の照焼き		12月28日 日	チキンカレー	ツナオムレツ					
	エネルギー 422kcal 塩分 1.9g	エネルギー 455kcal 塩分 1.7g			エネルギー 440kcal 塩分 2.5g	エネルギー 433kcal 塩分 1.8g					