

【1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

八幡西警察署より緊急のお知らせ・・・
「通帳、キャッシュカードを預かります」
「口座の暗証番号を教えてください」
「ATMで保険料の払い戻しができます」
「未納料金の支払いは電子マネーでお願いします」
これらはすべて詐欺です。

高齢者向け配食サービス
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	
1月1日	揚げブリと大根 おろしのみぞれ煮	牛しぐれ煮	
木	エネルギー 518kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	
1月2日	鶏肉と里芋の カレー煮	豚肉ときのこの クリーム煮	
金	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	
1月3日	えび入りカツ	豚肉とナスの 味噌炒め	
土	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 446kcal 塩分 2.0g	
1月4日	鶏肉ときのこの トマト煮	韓国風焼肉炒め	
日	エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	
1月5日	和風ハンバーグ	ホイコーロー	
月	エネルギー 454kcal 塩分 2.6g	エネルギー 456kcal 塩分 1.8g	
1月6日	豚肉と大根の バター醤油風味	ごぼう入り 鶏団子煮	
火	エネルギー 404kcal 塩分 1.4g	エネルギー 417kcal 塩分 1.1g	
1月7日	白身魚の甘酢あん	蓮根と鶏肉の煮物 (カレー風味)	
水	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	
1月8日	豚肉と春菊の オイスター炒め	洋風ロールキャベツ (トマトソース)	
木	エネルギー 429kcal 塩分 1.9g	エネルギー 430kcal 塩分 1.7g	
1月9日	若鶏の利休焼き	チリソース ミートボール	
金	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 448kcal 塩分 1.8g	
1月10日	豚肉と彩り野菜の 柚子風味	チキンステーキ (醤油ソース)	
土	エネルギー 447kcal 塩分 1.7g	エネルギー 449kcal 塩分 1.4g	
1月11日	牛肉のネギ塩炒め	白菜と豚肉のうま煮	
日	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	
1月12日	豚肉とチンゲン菜 のピリ辛炒め	牛肉とブロッコリーの クリーム煮	
月	エネルギー 453kcal 塩分 1.9g	エネルギー 470kcal 塩分 1.6g	
1月13日	焼肉メンチ	牛とじ煮	
火	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	
1月14日	バサのバジル焼き	水炊き風鶏鍋	
水	エネルギー 513kcal 塩分 2.7g	エネルギー 404kcal 塩分 1.8g	

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月15日 木	ハンバーグ デミグラスソース	豚肉とキャベツの にんにく味噌炒め		1月22日 木	スケソウダラの 生姜醤油焼き	牛肉とポテトの ガリパタソース		1月29日 木	牛肉ときのこの 柚子風味炒め	チキンカツ	
	エネルギー 488kcal 塩分 2.9g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g			エネルギー 430kcal 塩分 1.6g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g			エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g	
1月16日 金	いわし入り団子の 柚子あんかけ	豚すき		1月23日 金	鶏肉とインゲンの 味噌ダレ焼き	豚肉と青菜の たまご炒め		1月30日 金	豚肉とピーマンの ペッパー炒め	サワラの照焼き	
	エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	エネルギー 454kcal 塩分 1.9g			エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	エネルギー 446kcal 塩分 1.5g			エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g	
1月17日 土	豚肉の マヨネーズ風炒め	サワラの煮付け		1月24日 土	エビと青梗菜の 塩あん	鶏肉とキャベツの 味噌炒め		1月31日 土	豚キムチ鍋風	マスタード マヨチキン	
	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g			エネルギー 401kcal 塩分 2.2g	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g			エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g	
1月18日 日	あさりの深川煮	油淋鶏		1月25日 日	とんかつ	ホッケの 一夜干し焼き		<div> <p>★追加注文・キャンセルな どの変更のご連絡は 前日までにお願いします。 店員不在時は 留守番電話にご伝言を 残してください。</p> </div>			
	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	エネルギー 488kcal 塩分 2.3g			エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	エネルギー 442kcal 塩分 2.6g					
1月19日 月	豚肉とエリンギの バター醤油	いかの天ぷら カレー南蛮		1月26日 月	豚しゃぶ	鶏のさっぱりお酢煮					
	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g			エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	エネルギー 431kcal 塩分 1.7g					
1月20日 火	ローストカット チキン	豚肉とえのきの トマトソース炒め		1月27日 火	牛ひき肉と豆腐の すき焼き煮	白身魚の磯辺焼き					
	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g			エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g					
1月21日 水	焼肉	鶏肉とナッツの チリソース		1月28日 水	チキンステーキ (おろしポン酢)	豚肉とチンゲン菜の 塩ダレ炒め					
	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	エネルギー 450kcal 塩分 1.8g			エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g					