

【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	昼食	夕食
1月1日 木	揚げブリと大根 おろしのみぞれ煮 エネルギー 518kcal 塩分 1.8g	牛しぐれ煮 エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	豚肉と春菊の オイスター炒め エネルギー 429kcal 塩分 1.9g	洋風ロールキャベツ (トマトソース) エネルギー 430kcal 塩分 1.7g
1月2日 金	鶏肉と里芋の カレー煮 エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	豚肉ときのこの クリーム煮 エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	若鶏の利休焼き エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	チリソース ミートボール エネルギー 448kcal 塩分 1.8g
1月3日 土	えび入りカツ エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	豚肉とナスの 味噌炒め エネルギー 446kcal 塩分 2.0g	豚肉と彩り野菜の 柚子風味 エネルギー 447kcal 塩分 1.7g	チキンステーキ (醤油ソース) エネルギー 449kcal 塩分 1.4g
1月4日 日	鶏肉ときのこの トマト煮 エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	韓国風焼肉炒め エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	牛肉のネギ塩炒め エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	白菜と豚肉のうま煮 エネルギー 460kcal 塩分 1.8g
1月5日 月	和風ハンバーグ エネルギー 454kcal 塩分 2.0g	ホイコーロー ¹ エネルギー 456kcal 塩分 1.8g	豚肉とチンゲン菜 のピリ辛炒め エネルギー 453kcal 塩分 1.9g	牛肉とブロッコリーの クリーム煮 エネルギー 470kcal 塩分 1.6g
1月6日 火	豚肉と大根の バター醤油風味 エネルギー 404kcal 塩分 1.4g	ごぼう入り 鶏団子煮 エネルギー 417kcal 塩分 1.1g	焼肉メンチ エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	牛とじ煮 エネルギー 471kcal 塩分 1.7g
1月7日 水	白身魚の甘酢あん エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	蓮根と鶏肉の煮物 (カレー風味) エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	バサのバジル焼き エネルギー 513kcal 塩分 2.7g	水炊き風鶏鍋 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 ガリバタソース	1月 29日 木	牛肉ときのこの 柚子風味炒め	1月 29日 木	牛肉ときのこの 柚子風味炒め	1月 29日 木	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	1月 30日 金	サワラの照焼き	1月 30日 金	
	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	1月 31日 土	マスタード マヨチキン	1月 31日 土	
	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	1月 25日 日	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	1月 25日 日	エネルギー 488kcal 塩分 2.3g	1月 25日 日	
	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	1月 26日 月	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	1月 26日 月	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	1月 26日 月	
	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	1月 27日 火	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	1月 27日 火	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	1月 27日 火	
	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	鶏肉とナツツの 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	1月 28日 水	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	1月 28日 水	エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	1月 28日 水	
	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						

★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。