

【2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10:00～午後2:00】

※前日の午後4時まで(日・祝日は午後2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	
2月1日	豚肉と彩り野菜の 柚子風味	野菜と豚肉の カレー炒め	2月8日	豚肉と野菜の おろしポン酢	鶏の柚子胡椒焼き		
日	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 441kcal 塩分 1.6g	エネルギー 512kcal 塩分 2.0g		
2月2日	豚肉と玉葱の バターポン酢炒め	ツナオムレツ	2月9日	煮込み ハンバーグ	豚肉と筍の ネギ塩炒め		
月	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	エネルギー 417kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 507kcal 塩分 2.6g	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g		
2月3日	ホッケの照焼き	栗かぼちゃコロッケ	2月10日	カニ玉あんかけ	鶏の旨辛煮 (ヤンニョムチキン風)		
火	エネルギー 438kcal 塩分 1.3g	エネルギー 467kcal 塩分 1.1g	火	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	エネルギー 525kcal 塩分 2.2g		
2月4日	えびボールの オーロラソースかけ	豚の生姜焼き	2月11日	赤魚の味噌煮	鶏の照焼き		
水	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 458kcal 塩分 2.0g	エネルギー 439kcal 塩分 1.8g		
2月5日	ポークカレー	チキンステーキ	2月12日	鶏肉とたけのこの バター醤油焼き	白身魚フライ		
木	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g		
2月6日	あじフライ	豚肉の甘辛炒め	2月13日	豚肉とナスの味噌炒め	豆腐ハンバーグの 甘酢あんかけ		
金	エネルギー 510kcal 塩分 2.0g	エネルギー 465kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 453kcal 塩分 1.7g	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g		
2月7日	豚肉と ゴボウの生姜煮	鶏肉の山賊焼き	2月14日	バサの レモンペッパー焼き	鶏唐揚げの チリソース掛け		
土	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 519kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 2.2g		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
2月15日	ロールキャベツ クリームソース	牛すきやき	エネルギー 416kcal 塩分 2.0g	エネルギー 456kcal 塩分 2.7g	2月22日	焼肉	筍と鶏肉の クリーム煮	エネルギー 451kcal 塩分 1.9g	エネルギー 421kcal 塩分 1.9g		
2月16日	さばのハニー マスタードカツ	鶏肉ときのこの トマト煮	エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 2.2g	2月23日	ハンバーグ オニオンソース	洋風 ロールキャベツ	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g		
2月17日	家常豆腐 (ジャージャン豆腐)	牛肉とインゲンの 炒め物	エネルギー 409kcal 塩分 1.6g	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	2月24日	鶏肉の チリソース炒め	揚げアジの 野菜あんかけ	エネルギー 443kcal 塩分 1.6g	エネルギー 514kcal 塩分 1.5g		
2月18日	鶏肉と茄子の 和風炒め	肉豆腐	エネルギー 448kcal 塩分 2.3g	エネルギー 444kcal 塩分 1.8g	2月25日	スケソウダラの 西京焼き	白菜と豚肉のうま煮	エネルギー 429kcal 塩分 1.5g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g		
2月19日	鶏肉と里芋の カレー煮	ホイコーロー	エネルギー 426kcal 塩分 2.3g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	2月26日	鶏肉とじゃが芋 の甘辛煮	牛蒡と牛肉の カレーマヨネーズ風	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g		
2月20日	豚肉と長芋の さっぱり塩ダレ	いわし入り団子の 柚子あんかけ	エネルギー 461kcal 塩分 2.1g	エネルギー 423kcal 塩分 1.9g	2月27日	若鶏の利休焼き	豚肉と彩り野菜 の柚子風味	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 437kcal 塩分 1.5g		
2月21日	鶏のスパイス炒め	豚肉と春菊の オイスター炒め	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	エネルギー 440kcal 塩分 1.8g	2月28日	マグロの 照り焼きハンバーグ	味噌つくね	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 460kcal 塩分 2.2g		

★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。

★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。