

【3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 |  |
|-----------|--------------------------|--------------------------|------------|--------------------------|--------------------------|----|--|
| 3月1日<br>日 | 豚肉のトマト煮                  | 油淋鶏                      | 3月8日<br>日  | メバルの昆布煮                  | 豚肉のマヨネーズ風炒め              |    |  |
|           | エネルギー 443kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 502kcal<br>塩分 2.2g |            | エネルギー 455kcal<br>塩分 2.0g | エネルギー 444kcal<br>塩分 2.0g |    |  |
| 3月2日<br>月 | 赤魚の粕漬け焼き                 | 豚肉と青菜のたまご炒め              | 3月9日<br>月  | 牛肉ときのこの柚子風味炒め            | いか入りカツ                   |    |  |
|           | エネルギー 425kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 485kcal<br>塩分 1.9g |            | エネルギー 520kcal<br>塩分 2.0g | エネルギー 465kcal<br>塩分 1.8g |    |  |
| 3月3日<br>火 | 酢豚                       | 焼き鳥風                     | 3月10日<br>火 | 肉団子と野菜の甘酢あん              | 豚肉と大根のバター醤油風味            |    |  |
|           | エネルギー 484kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 423kcal<br>塩分 1.3g |            | エネルギー 450kcal<br>塩分 1.3g | エネルギー 404kcal<br>塩分 1.4g |    |  |
| 3月4日<br>水 | 鶏肉とキャベツの味噌炒め             | 白身魚の甘酢あん                 | 3月11日<br>水 | 煮込みハンバーグ(トマト)            | 豚肉ときのこのクリーム煮             |    |  |
|           | エネルギー 483kcal<br>塩分 2.0g | エネルギー 428kcal<br>塩分 1.9g |            | エネルギー 481kcal<br>塩分 2.8g | エネルギー 481kcal<br>塩分 1.7g |    |  |
| 3月5日<br>木 | 和風ハンバーグ                  | 鶏肉とナッツのチリソース             | 3月12日<br>木 | アジと野菜の南蛮風                | 和風ロールキャベツ                |    |  |
|           | エネルギー 471kcal<br>塩分 2.3g | エネルギー 538kcal<br>塩分 1.9g |            | エネルギー 452kcal<br>塩分 2.0g | エネルギー 431kcal<br>塩分 2.1g |    |  |
| 3月6日<br>金 | アジの塩焼き                   | チキンカレー                   | 3月13日<br>金 | 牛肉とポテトのガリバタソース           | チリソースミートボール              |    |  |
|           | エネルギー 421kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 439kcal<br>塩分 2.5g |            | エネルギー 492kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 514kcal<br>塩分 2.5g |    |  |
| 3月7日<br>土 | 豚すき                      | ほうれん草オムレツ                | 3月14日<br>土 | いかの天ぷらカレー南蛮              | 豚しゃぶ                     |    |  |
|           | エネルギー 450kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 431kcal<br>塩分 2.1g |            | エネルギー 468kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 465kcal<br>塩分 1.8g |    |  |

|       | 昼食                       | 夕食                       |       | 昼食                       | 夕食                       |                                                                              | 昼食                       | 夕食                       |
|-------|--------------------------|--------------------------|-------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3月15日 | 鶏のさっぱりお酢煮                | スケソウダラの白醤油焼き             | 3月22日 | 豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め           | 炭火焼チキン(醤油ソース)            | 3月29日                                                                        | さばのカレーカツ                 | 鶏肉と白菜の中華煮                |
|       | エネルギー 450kcal<br>塩分 1.6g | エネルギー 430kcal<br>塩分 1.8g |       | エネルギー 485kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 462kcal<br>塩分 1.7g |                                                                              | エネルギー 470kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 460kcal<br>塩分 2.0g |
| 3月16日 | チキンステーキ(オニオンソース)         | 豚肉とエリンギのバター醤油            | 3月23日 | 牛肉のトマト煮                  | ロールキャベツクリームソース           | 3月30日                                                                        | 豚肉とピーマンのペッパー炒め           | 鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き           |
|       | エネルギー 459kcal<br>塩分 1.4g | エネルギー 451kcal<br>塩分 1.8g |       | エネルギー 458kcal<br>塩分 1.7g | エネルギー 442kcal<br>塩分 2.1g |                                                                              | エネルギー 431kcal<br>塩分 1.5g | エネルギー 485kcal<br>塩分 2.0g |
| 3月17日 | 牛とじ煮                     | 塩だれメンチ                   | 3月24日 | 豚肉のカレー煮                  | トマトオムレツ                  | 3月31日                                                                        | 白身魚の磯辺焼き                 | 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物            |
| 火     | エネルギー 471kcal<br>塩分 1.7g | エネルギー 484kcal<br>塩分 1.8g | 火     | エネルギー 469kcal<br>塩分 2.3g | エネルギー 435kcal<br>塩分 1.4g | 火                                                                            | エネルギー 423kcal<br>塩分 1.3g | エネルギー 454kcal<br>塩分 1.5g |
| 3月18日 | 牛肉とブロッコリーのクリーム煮          | 豆腐と豚肉の中華炒め               | 3月25日 | チキンカツ                    | 豚キムチ鍋風                   | <div> ★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。<br/> 店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。 </div> |                          |                          |
| 水     | エネルギー 471kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 428kcal<br>塩分 1.8g | 水     | エネルギー 462kcal<br>塩分 1.5g | エネルギー 469kcal<br>塩分 1.9g |                                                                              |                          |                          |
| 3月19日 | 水炊き風鶏鍋                   | ブリの西京焼き.                 | 3月26日 | 牛肉と野菜のオイスター炒め            | あさりの深川煮                  |                                                                              |                          |                          |
| 木     | エネルギー 436kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 485kcal<br>塩分 1.9g | 木     | エネルギー 443kcal<br>塩分 2.0g | エネルギー 433kcal<br>塩分 3.8g |                                                                              |                          |                          |
| 3月20日 | 豚ちり鍋風                    | 蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)          | 3月27日 | 豚肉とナスの味噌炒め               | 鶏肉とたけのこのバター醤油焼き          |                                                                              |                          |                          |
| 金     | エネルギー 444kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 425kcal<br>塩分 1.8g | 金     | エネルギー 459kcal<br>塩分 1.7g | エネルギー 483kcal<br>塩分 1.9g |                                                                              |                          |                          |
| 3月21日 | 赤魚の生姜煮                   | 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ           | 3月28日 | 豚肉の中華風ピリ辛炒め              | 豚の生姜焼き                   |                                                                              |                          |                          |
| 土     | エネルギー 454kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 511kcal<br>塩分 2.3g | 土     | エネルギー 449kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 451kcal<br>塩分 1.7g |                                                                              |                          |                          |