

【4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	
4月1日 水	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	煮込みハンバーグ	4月8日 水	赤魚の煮付け.	ホイコーロー		
	エネルギー 436kcal 塩分 1.7g	エネルギー 454kcal 塩分 2.4g		エネルギー 415kcal 塩分 1.9g	エネルギー 442kcal 塩分 1.7g		
4月2日 木	白菜と豚肉のうま煮	鶏肉ときのこのトマト煮	4月9日 木	豚肉のジンギスカン風	白身魚のBBQ風ソース		
	エネルギー 436kcal 塩分 1.6g	エネルギー 458kcal 塩分 1.7g		エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g		
4月3日 金	鶏肉と茄子の和風炒め	サーモンフライ	4月10日 金	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	鶏の柚子胡椒焼き		
	エネルギー 457kcal 塩分 2.2g	エネルギー 510kcal 塩分 2.4g		エネルギー 435kcal 塩分 1.9g	エネルギー 454kcal 塩分 1.8g		
4月4日 土	豚肉の甘辛炒め	鶏肉と里芋のカレー煮	4月11日 土	あじフライ	いわし入り団子の柚子あんかけ		
	エネルギー 454kcal 塩分 1.8g	エネルギー 464kcal 塩分 1.8g		エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 467kcal 塩分 2.1g		
4月5日 日	ハッシュドビーフ	豚肉と野菜のおろしポン酢	4月12日 日	牛しぐれ煮	ポークカレー		
	エネルギー 423kcal 塩分 1.9g	エネルギー 459kcal 塩分 1.8g		エネルギー 467kcal 塩分 2.4g	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g		
4月6日 月	鶏肉の山賊焼き	ハンバーグオニオンソース	4月13日 月	チキンステーキ(トマトソース)	プルコギ		
	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 486kcal 塩分 2.2g		エネルギー 470kcal 塩分 1.4g	エネルギー 510kcal 塩分 2.1g		
4月7日 火	ツナマヨコーンフライ	チキンと南瓜のシチュー	4月14日 火	ホッケの照焼き	親子煮		
	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 432kcal 塩分 1.6g		エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	エネルギー 467kcal 塩分 1.4g		

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
4月15日	豚肉のマヨネーズ風炒め	マグロハンバーグ 生姜あん	4月22日	焼肉	イワシとごぼうの 煮付け	4月29日	さばのソースカツ	青椒肉絲
水	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 460kcal 塩分 2.4g	水	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 438kcal 塩分 1.7g
4月16日	鶏肉とナッツの チリソース	洋風ロールキャベツ (コンソメ)	4月23日	海老としめじの 玉子とじ	じゃが芋の 和風酢豚	4月30日	ほうれん草オムレツ	筍と鶏肉の クリーム煮
木	エネルギー 513kcal 塩分 2.0g	エネルギー 419kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 415kcal 塩分 2.8g	エネルギー 448kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 427kcal 塩分 2.0g	エネルギー 410kcal 塩分 1.8g
4月17日	豚すき	白身魚フライ	4月24日	煮込みハンバーグ (トマト)	メバルの柚庵煮			
金	エネルギー 458kcal 塩分 1.8g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 523kcal 塩分 2.9g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g			
4月18日	水炊き風鶏鍋	牛肉とインゲンの 炒め物	4月25日	いかの天ぷら カレー南蛮	豚肉の中華風 ピリ辛炒め			
土	エネルギー 397kcal 塩分 1.8g	エネルギー 480kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	エネルギー 428kcal 塩分 1.8g			
4月19日	豚肉の梅おろし	若鶏の利休焼き	4月26日	にしんの塩焼き	鶏肉とキャベツの 味噌炒め			
日	エネルギー 446kcal 塩分 2.1g	エネルギー 459kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	エネルギー 463kcal 塩分 2.4g			
4月20日	チリソース ミートボール	豚肉とエリンギの バター醤油	4月27日	和風ロールキャベツ	豚肉と筍の ネギ塩炒め			
月	エネルギー 517kcal 塩分 2.2g	エネルギー 443kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 385kcal 塩分 1.8g	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g			
4月21日	ブルコギチキン	牛肉とほうれん草の 炒め物	4月28日	豚肉と豆腐の 玉子とじ	アジの野菜入り 甘酢煮			
火	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 416kcal 塩分 1.3g	エネルギー 474kcal 塩分 1.2g			

★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。