

【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。
◎お電話での受付時間◎
月～土曜日 【午前8:30～午後5:00】
祝 日 【午前8:30～午後4:00】
日曜日は電話受付はしていません。
配達のみしております。

※前日の午後5時まで(祝日は午後4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 火	チキンと南瓜のシチュー	ツナマヨコーンフライ	4月8日 火	牛肉とほうれん草の炒め物	プルコギチキン		
	エネルギー 433kcal 塩分 1.6g	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g		エネルギー 467kcal 塩分 2.0g	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g		
4月2日 水	豚肉と野菜のおろしポン酢	チキン南蛮	4月9日 水	赤魚の味噌煮	鶏の柚子胡椒焼き		
	エネルギー 394kcal 塩分 1.7g	エネルギー 484kcal 塩分 2.2g		エネルギー 457kcal 塩分 1.9g	エネルギー 443kcal 塩分 1.8g		
4月3日 木	バサのレモンペッパー焼き	白身魚のハンバーグ	4月10日 木	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	ツナオムレツ		
	エネルギー 532kcal 塩分 2.1g	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g		エネルギー 466kcal 塩分 2.0g	エネルギー 455kcal 塩分 1.9g		
4月4日 金	ウインナージャーマンポテト	ホッケの照焼き	4月11日 金	サバの野菜入り甘酢煮	豚肉と豆腐の玉子とじ		
	エネルギー 484kcal 塩分 3.1g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g		エネルギー 555kcal 塩分 1.2g	エネルギー 414kcal 塩分 1.2g		
4月5日 土	豚肉とゴボウの生姜煮	鶏肉の山賊焼き	4月12日 土	豚肉とナスの味噌炒め	水炊き風鶏鍋		
	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	エネルギー 480kcal 塩分 2.1g		エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g		
4月6日 日	ポークカレー	ロールキャベツクリームソース	4月13日 日	鶏唐揚げのチリソース掛け	じゃが芋の和風酢豚		
	エネルギー 437kcal 塩分 1.9g	エネルギー 415kcal 塩分 2.1g		エネルギー 505kcal 塩分 2.2g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g		
4月7日 月	ズッキーニとチキンのトマト煮	白身魚の甘酢あん	4月14日 月	豚肉の甘辛炒め	牛すきやき		
	エネルギー 462kcal 塩分 1.6g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g		エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	エネルギー 445kcal 塩分 2.7g		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
4月15日 火	焼き鳥風	アジのごま味噌焼き		4月22日 火	焼肉メンチ	牛とじ煮		4月29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 423kcal 塩分 1.3g	エネルギー 493kcal 塩分 1.1g			エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g			エネルギー 448kcal 塩分 1.4g	エネルギー 439kcal 塩分 1.4g	
4月16日 水	さばのハニー マスタードカツ	鶏肉ときのこの トマト煮		4月23日 水	肉豆腐	筍と鶏肉のクリーム煮		4月30日 水	マグロの照り焼き ハンバーグ	味噌つくね	
	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g			エネルギー 433kcal 塩分 1.9g	エネルギー 420kcal 塩分 1.8g			エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	エネルギー 491kcal 塩分 2.4g	
4月17日 木	鶏肉と茄子の 和風炒め	焼肉		4月24日 木	ハンバーグ オニオンソース	いわし入り団子の 柚子あんかけ					
	エネルギー 456kcal 塩分 2.4g	エネルギー 461kcal 塩分 2.2g			エネルギー 487kcal 塩分 2.0g	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g					
4月18日 金	豚肉と大根の バター醤油風味	ごぼう入り 鶏団子煮		4月25日 金	チキンステーキ	豚肉とえのきの トマトソース炒め					
	エネルギー 404kcal 塩分 1.3g	エネルギー 417kcal 塩分 1.1g			エネルギー 492kcal 塩分 3.7g	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g					
4月19日 土	鶏の照焼き	ホイコーロー		4月26日 土	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 467kcal 塩分 2.3g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g			エネルギー 424kcal 塩分 1.5g	エネルギー 454kcal 塩分 1.8g					
4月20日 日	洋風ロールキャベツ	鶏肉と白菜の中華煮		4月27日 日	コロッケ	牛蒡と牛肉の カレーマヨネーズ風					
	エネルギー 402kcal 塩分 1.9g	エネルギー 455kcal 塩分 1.8g			エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g					
4月21日 月	鶏のスパイス炒め	豚肉と長芋の さっぱり塩ダレ		4月28日 月	若鶏の利休焼き	豚肉と彩り 野菜の柚子風味					
	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 453kcal 塩分 2.1g			エネルギー 463kcal 塩分 1.9g	エネルギー 434kcal 塩分 1.4g					

★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。