

【8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			
8月1日	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	白身魚の磯辺焼き	8月8日	親子煮	ホッケの照焼き
金	エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	エネルギー 436kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 467kcal 塩分 1.4g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g
8月2日	鶏肉ときのこのトマト煮	和風ハンバーグ	8月9日	豚肉と春菊のオイスター炒め	牛肉とエリンギの玉子炒め
土	エネルギー 458kcal 塩分 1.9g	エネルギー 492kcal 塩分 2.4g	土	エネルギー 429kcal 塩分 1.9g	エネルギー 501kcal 塩分 1.9g
8月3日	エビと青梗菜の塩あん	豚肉の甘辛炒め	8月10日	若鶏の利休焼き	和風ロールキャベツ
日	エネルギー 446kcal 塩分 2.4g	エネルギー 454kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 448kcal 塩分 1.8g
8月4日	にしんの塩焼き	チキンステーキ	8月11日	豚肉と彩り野菜の柚子風味	ハンバーグデミグラスソース
月	エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	エネルギー 444kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 416kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 2.6g
8月5日	チキンと南瓜のシチュー	ツナマヨコーンフライ	8月12日	牛肉とほうれん草の炒め物	プルコギチキン
火	エネルギー 433kcal 塩分 1.6g	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g
8月6日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	鶏肉とナッツのチリソース	8月13日	白菜と豚肉のうま煮	牛肉のネギ塩炒め
水	エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 1.6g	水	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 2.1g
8月7日	さばのソースカツ	鶏肉と里芋のカレー煮	8月14日	チキンステーキ	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め
木	エネルギー 500kcal 塩分 2.2g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 469kcal 塩分 1.5g	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
8月15日 金	サバの野菜入り甘酢煮	豚肉と豆腐の玉子とじ		8月22日 金	豚肉と大根の バター醤油風味	ごぼう入り鶏団子煮		8月29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 555kcal 塩分 1.2g	エネルギー 413kcal 塩分 1.2g			エネルギー 404kcal 塩分 1.4g	エネルギー 417kcal 塩分 1.1g			エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	
8月16日 土	チキンカツ	豚すき		8月23日 土	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		8月30日 土	マグロの照り焼きハンバーグ	豚肉とピーマンの ペッパー炒め	
	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	エネルギー 464kcal 塩分 1.9g			エネルギー 430kcal 塩分 1.7g	エネルギー 463kcal 塩分 2.0g			エネルギー 428kcal 塩分 1.9g	エネルギー 453kcal 塩分 1.8g	
8月17日 日	肉豆腐	いかの天ぷら カレー南蛮		8月24日 日	鶏のさっぱりお酢煮	豚肉と青菜の たまご炒め		8月31日 日	牛肉ときのこの柚子風味炒め	洋風ロールキャベツ	
	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 461kcal 塩分 1.9g			エネルギー 441kcal 塩分 1.9g	エネルギー 446kcal 塩分 1.8g			エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	エネルギー 392kcal 塩分 1.8g	
8月18日 月	あさりの深川煮	油淋鶏		8月25日 月	えびボールの オーロラソースかけ	鶏肉とキャベツの 味噌炒め		★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。			
	エネルギー 441kcal 塩分 3.5g	エネルギー 488kcal 塩分 2.3g			エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g					
8月19日 火	焼き鳥風	酢豚		8月26日 火	焼肉メンチ	牛とじ煮					
	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g			エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	エネルギー 468kcal 塩分 1.7g					
8月20日 水	豚肉の塩麴焼き	サワラの煮付け		8月27日 水	豚しゃぶ	鶏肉とインゲンの 味噌ダレ焼き					
	エネルギー 452kcal 塩分 1.8g	エネルギー 527kcal 塩分 2.4g			エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g					
8月21日 木	牛肉と野菜の オイスター炒め	豚肉の ジンギスカン風		8月28日 木	とんかつ	ホッケの一夜干し焼き					
	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	エネルギー 448kcal 塩分 1.7g			エネルギー 528kcal 塩分 2.0g	エネルギー 434kcal 塩分 2.7g					