

【5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
5月1日	豚肉のトマト煮	鶏肉とナッツのチリソース	5月8日	チキンクリームシチュー	白身魚の甘酢あん
木	エネルギー 449kcal 塩分 2.0g	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g
5月2日	ホッケの照焼き	栗かぼちゃコロッケ	5月9日	家常豆腐	牛肉とインゲンの炒め物
金	エネルギー 439kcal 塩分 1.3g	エネルギー 467kcal 塩分 1.1g	金	エネルギー 404kcal 塩分 1.5g	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g
5月3日	豚肉と青菜のたまご炒め	赤魚の粕漬け焼き	5月10日	メバルの昆布煮	豚肉のマヨネーズ風炒め
土	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	エネルギー 413kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 462kcal 塩分 1.9g	エネルギー 442kcal 塩分 2.0g
5月4日	鶏肉とキャベツの味噌炒め	白身魚フライ	5月11日	豚すき	えびボールのオーロラソースかけ
日	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	エネルギー 412kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 423kcal 塩分 1.8g	エネルギー 515kcal 塩分 2.8g
5月5日	ズッキーニとチキンのトマト煮	和風ハンバーグ	5月12日	豚肉の梅おろし	チキンステーキ
月	エネルギー 445kcal 塩分 2.3g	エネルギー 452kcal 塩分 2.3g	月	エネルギー 458kcal 塩分 2.0g	エネルギー 456kcal 塩分 1.6g
5月6日	カニ玉あんかけ	鶏の旨辛煮	5月13日	鶏肉のチリソース炒め	揚げサバの野菜あんかけ
火	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	エネルギー 525kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 429kcal 塩分 1.3g	エネルギー 553kcal 塩分 1.4g
5月7日	アジの塩焼き	油淋鶏	5月14日	牛肉のトマト煮	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め
水	エネルギー 410kcal 塩分 1.8g	エネルギー 577kcal 塩分 2.2g	水	エネルギー 424kcal 塩分 1.7g	エネルギー 469kcal 塩分 1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
5月15日	マスタードマヨチキン	ほうれん草オムレツ	5月22日	ズッキーニとチキンのトマト煮	ブリの西京焼き	5月29日	チキンカツ	豚キムチ鍋風	5月30日	白身魚の磯辺焼き	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物
木	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	エネルギー 433kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 503kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 462kcal 塩分 1.5g	エネルギー 463kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 439kcal 塩分 1.4g	エネルギー 457kcal 塩分 1.4g
5月16日	酢豚	焼き鳥風	5月23日	牛とじ煮	塩だれメンチ	5月31日	牛肉と野菜のオイスター炒め	あさりの深川煮	5月17日	いかの天ぷらカレー南蛮	大根と人参のそぼろ煮
金	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 435kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 443kcal 塩分 2.0g	エネルギー 441kcal 塩分 3.5g	土	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	エネルギー 413kcal 塩分 1.7g
5月18日	鶏のさっぱりお酢煮	スケソウダラの白醤油焼き	5月25日	赤魚の生姜煮	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	5月26日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	いか入りカツ	5月19日	煮込みハンバーグ	牛肉とブロッコリーのクリーム煮
日	エネルギー 436kcal 塩分 1.5g	エネルギー 425kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 444kcal 塩分 2.0g	エネルギー 524kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 506kcal 塩分 2.4g	エネルギー 469kcal 塩分 1.8g
5月20日	肉団子と野菜の甘酢あん	豚肉と大根のバター醤油風味	5月27日	鶏の旨辛煮	トマトオムレツ	5月28日	ロールキャベツクリームソース	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	5月21日	さばのカレーカツ	豆腐と豚肉の中華炒め
火	エネルギー 450kcal 塩分 1.3g	エネルギー 404kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	水	エネルギー 423kcal 塩分 2.2g	エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	エネルギー 466kcal 塩分 2.1g

★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ひします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。