

【11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。

ご予約受付中  
ご予約締切り日  
12月5日(金)まで

おせち料理

□寿 (一段重) 4,298円 (税込み)

より多くのお客様にお求めいただけるよう、手軽な価格設定のお弁当タイプをご用意いたしました。コンパクトながらもお正月を楽しんでいただける内容です。

□初夢 (二段重) 10,238円 (税込み)

11月10日までのご予約により

早割り限定価格 9,000円 (税込み)

限定  
10個

豪華なお重タイプの二段重で、お正月にふさわしい高品質なおせち料理です。十分なボリューム内容となっております。

□錦 (三段重) 20,304円 (税込み)

11月10日までのご予約により

早割り限定価格 19,000円 (税込み)

限定  
5個

最高級の素材を贅沢に使用した三段重です。  
高品質な商品でお客様にご満足いただけること間違いありません。

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                       |             |                          |                          |
|------------|--------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|--------------------------|
| 11月1日<br>土 | 赤魚の生姜煮                   | 豆腐ハンバーグの<br>甘酢あんかけ       | 11月8日<br>土  | 豚肉とナスの味噌炒め               | 鶏肉とたけのこの<br>バター醤油焼き      |
|            | エネルギー 453kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 511kcal<br>塩分 2.3g |             | エネルギー 459kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 479kcal<br>塩分 1.9g |
| 11月2日<br>日 | 豚肉とチンゲン菜<br>のピリ辛炒め       | 炭火焼チキン                   | 11月9日<br>日  | 白身魚のハンバーグ<br>(豆乳仕立て)     | 豚の生姜焼き                   |
|            | エネルギー 485kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 465kcal<br>塩分 1.6g |             | エネルギー 471kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 448kcal<br>塩分 1.7g |
| 11月3日<br>月 | アジと野菜の南蛮風                | 牛肉のトマト煮                  | 11月10日<br>月 | いか入りカツ                   | 鶏肉と白菜の中華煮                |
|            | エネルギー 451kcal<br>塩分 2.0g | エネルギー 447kcal<br>塩分 1.7g |             | エネルギー 450kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 459kcal<br>塩分 2.0g |
| 11月4日<br>火 | 白身魚の磯辺焼き                 | 牛ひき肉と豆腐の<br>すき焼き煮        | 11月11日<br>火 | 鶏の旨辛煮<br>(ヤンニョムチキン風)     | カニ玉あんかけ                  |
|            | エネルギー 436kcal<br>塩分 1.5g | エネルギー 445kcal<br>塩分 1.5g |             | エネルギー 525kcal<br>塩分 2.2g | エネルギー 475kcal<br>塩分 2.1g |
| 11月5日<br>水 | チキンカツ                    | 豚キムチ鍋風                   | 11月12日<br>水 | 豚肉とピーマンの<br>ペッパー炒め       | 鶏肉とインゲンの<br>味噌ダレ焼き       |
|            | エネルギー 462kcal<br>塩分 1.5g | エネルギー 469kcal<br>塩分 1.9g |             | エネルギー 432kcal<br>塩分 1.7g | エネルギー 485kcal<br>塩分 2.0g |
| 11月6日<br>木 | 牛肉と野菜の<br>オイスター炒め        | あさりの深川煮                  | 11月13日<br>木 | 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮              | 煮込みハンバーグ                 |
|            | エネルギー 444kcal<br>塩分 2.0g | エネルギー 441kcal<br>塩分 3.5g |             | エネルギー 437kcal<br>塩分 1.7g | エネルギー 456kcal<br>塩分 2.4g |
| 11月7日<br>金 | 栗かぼちゃコロッケ                | ホッケの照焼き                  | 11月14日<br>金 | 牛肉とインゲンの炒め物              | 家常豆腐<br>(ジャージャン豆腐)       |
|            | エネルギー 467kcal<br>塩分 1.1g | エネルギー 439kcal<br>塩分 1.3g |             | エネルギー 498kcal<br>塩分 1.6g | エネルギー 409kcal<br>塩分 1.6g |

| 昼食          |                          | 夕食                       |  | 昼食          |                          | 夕食                       |  | 昼食          |                          | 夕食                       |  |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--|-------------|--------------------------|--------------------------|--|-------------|--------------------------|--------------------------|--|
| 11月15日<br>土 | 白菜と豚肉のうま煮                | 鶏肉ときのこのトマト煮              |  | 11月22日<br>土 | 赤魚の煮付け.                  | ハンバーグ<br>オニオンソース         |  | 11月29日<br>土 | 鶏の柚子胡椒焼き                 | 豚肉ときのこの<br>クリーム煮         |  |
|             | エネルギー 437kcal<br>塩分 1.6g | エネルギー 456kcal<br>塩分 1.7g |  |             | エネルギー 411kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 486kcal<br>塩分 2.2g |  |             | エネルギー 483kcal<br>塩分 1.7g | エネルギー 486kcal<br>塩分 2.1g |  |
| 11月16日<br>日 | 鶏肉と茄子の和風炒め               | サーモンフライ                  |  | 11月23日<br>日 | 豚肉のジンギスカン風               | 白身魚の甘酢あん                 |  | 11月30日<br>日 | 鶏肉の甘酢あんかけ                | 豚肉の<br>マヨネーズ風炒め          |  |
|             | エネルギー 449kcal<br>塩分 2.3g | エネルギー 516kcal<br>塩分 2.2g |  |             | エネルギー 485kcal<br>塩分 1.7g | エネルギー 450kcal<br>塩分 1.7g |  |             | エネルギー 458kcal<br>塩分 2.5g | エネルギー 479kcal<br>塩分 1.9g |  |
| 11月17日<br>月 | 豚肉の甘辛炒め                  | 鶏肉と里芋<br>のカレー煮           |  | 11月24日<br>月 | あじフライ                    | チキンステーキ                  |  |             |                          |                          |  |
|             | エネルギー 454kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 466kcal<br>塩分 1.7g |  |             | エネルギー 437kcal<br>塩分 2.1g | エネルギー 464kcal<br>塩分 1.6g |  |             |                          |                          |  |
| 11月18日<br>火 | 揚げサバの<br>野菜あんかけ          | 鶏肉のチリソース炒め               |  | 11月25日<br>火 | 豚肉と大根の<br>バター醤油風味        | 肉団子と野菜<br>の甘酢あん          |  |             |                          |                          |  |
|             | エネルギー 553kcal<br>塩分 1.4g | エネルギー 441kcal<br>塩分 1.5g |  |             | エネルギー 404kcal<br>塩分 1.4g | エネルギー 450kcal<br>塩分 1.3g |  |             |                          |                          |  |
| 11月19日<br>水 | 洋風ロールキャベツ<br>(トマトソース)    | 豚肉と野菜のおろしポン酢             |  | 11月26日<br>水 | 豚肉とチンゲン菜の<br>塩ダレ炒め       | いわし入り団子の<br>柚子あんかけ       |  |             |                          |                          |  |
|             | エネルギー 384kcal<br>塩分 1.7g | エネルギー 460kcal<br>塩分 1.8g |  |             | エネルギー 464kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 444kcal<br>塩分 2.0g |  |             |                          |                          |  |
| 11月20日<br>木 | 鶏肉の山賊焼き                  | ホイコーロー                   |  | 11月27日<br>木 | 牛しぐれ煮                    | シーフードカレー                 |  |             |                          |                          |  |
|             | エネルギー 486kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 442kcal<br>塩分 1.7g |  |             | エネルギー 463kcal<br>塩分 2.5g | エネルギー 430kcal<br>塩分 2.4g |  |             |                          |                          |  |
| 11月21日<br>金 | 焼き鳥風                     | 酢豚                       |  | 11月28日<br>金 | 塩だれメンチ                   | 牛とじ煮                     |  |             |                          |                          |  |
|             | エネルギー 423kcal<br>塩分 1.3g | エネルギー 484kcal<br>塩分 1.8g |  |             | エネルギー 484kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 471kcal<br>塩分 1.7g |  |             |                          |                          |  |

★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。

★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。