

【6月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

★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
6月1日	豚肉とナスの味噌炒め	アジと野菜の南蛮風	6月8日	白菜と豚肉のうま煮	白身魚の甘酢あん
日	エネルギー 462kcal 塩分 1.9g	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 437kcal 塩分 1.6g	エネルギー 460kcal 塩分 1.7g
6月2日	ホイコーロー	白身魚のハンバーグ	6月9日	サーモンフライ	鶏肉と里芋のカレー煮
月	エネルギー 445kcal 塩分 1.9g	エネルギー 461kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 508kcal 塩分 2.3g	エネルギー 490kcal 塩分 2.0g
6月3日	ツナマヨコーンフライ	チキンと南瓜のシチュー	6月10日	メバル昆布煮	牛肉とほうれん草の炒め物
火	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 433kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g
6月4日	炭火焼チキン	豚の生姜焼き	6月11日	豚肉の甘辛炒め	鶏肉と茄子の和風炒め
水	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	エネルギー 462kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 516kcal 塩分 1.6g	エネルギー 457kcal 塩分 1.9g
6月5日	牛肉とインゲンの炒め物	豚肉とピーマンのペッパー炒め	6月12日	親子煮	とんかつ
木	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	エネルギー 448kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 385kcal 塩分 1.7g	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g
6月6日	ホッケの照焼き	親子煮	6月13日	豚肉と豆腐の玉子とじ	サバの野菜入り甘酢煮
金	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	エネルギー 467kcal 塩分 1.4g	金	エネルギー 413kcal 塩分 1.2g	エネルギー 555kcal 塩分 1.2g
6月7日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	煮込みハンバーグ	6月14日	鶏肉の山賊焼き	ハンバーグオニオンソース
土	エネルギー 441kcal 塩分 1.8g	エネルギー 461kcal 塩分 2.4g	土	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	エネルギー 486kcal 塩分 2.2g

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
6月15日	赤魚の煮付け	ホイコーロー	6月22日	大根と豚肉の煮物	マスタードマヨチキン	6月29日	若鶏の利休焼き	あじフライ
日	エネルギー 416kcal 塩分 1.9g	エネルギー 442kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 479kcal 塩分 2.0g	エネルギー 519kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 457kcal 塩分 2.2g	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g
6月16日	豚肉のジンギスカン風	鶏肉ときのこのトマト煮	6月23日	いわし入り団子の柚子あんかけ	青椒肉絲	6月30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
月	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 478kcal 塩分 2.2g	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 521kcal 塩分 2.2g	エネルギー 439kcal 塩分 2.1g
6月17日	酢豚	焼き鳥風	6月24日	牛とじ煮	焼肉メンチ			
火	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g			
6月18日	白身魚フライ	豚肉と春菊のオイスター炒め	6月25日	鶏肉とナッツのチリソース	豚肉の梅おろし			
水	エネルギー 440kcal 塩分 1.9g	エネルギー 441kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 502kcal 塩分 2.3g	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g			
6月19日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	鶏の柚子胡椒焼き	6月26日	豚すき	和風ハンバーグ			
木	エネルギー 438kcal 塩分 1.9g	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 421kcal 塩分 1.7g	エネルギー 490kcal 塩分 2.5g			
6月20日	ごぼう入り鶏団子煮	豚肉と大根のバター醤油風味	6月27日	豚肉とえのきのトマトソース炒め	チキンステーキ			
金	エネルギー 417kcal 塩分 1.1g	エネルギー 404kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g			
6月21日	牛しぐれ煮	チキン南蛮	6月28日	洋風ロールキャベツ	プルコギ			
土	エネルギー 483kcal 塩分 2.2g	エネルギー 433kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 386kcal 塩分 1.7g	エネルギー 459kcal 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。