

# 【7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
7月1日	白身魚の磯辺焼き	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	7月8日	鶏の旨辛煮	カニ玉あんかけ
火	エネルギー 436kcal 塩分 1.5g	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 525kcal 塩分 2.2g	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g
7月2日	豚肉と青菜のたまご炒め	イワシとごぼうの煮付け	7月9日	白身魚の甘酢あん	豚肉と筍のネギ塩炒め
水	エネルギー 466kcal 塩分 2.0g	エネルギー 462kcal 塩分 2.2g	水	エネルギー 464kcal 塩分 1.7g	エネルギー 449kcal 塩分 2.2g
7月3日	あさりの深川煮	じゃが芋の和風酢豚	7月10日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	スケソウダラの照焼き
木	エネルギー 449kcal 塩分 3.1g	エネルギー 447kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 434kcal 塩分 1.6g	エネルギー 429kcal 塩分 1.7g
7月4日	栗かぼちゃコロッケ	ホッケの照焼き	7月11日	牛肉とインゲンの炒め物	家常豆腐(ジャージャン豆腐)
金	エネルギー 467kcal 塩分 1.1g	エネルギー 439kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	エネルギー 404kcal 塩分 1.5g
7月5日	ほうれん草オムレツ	メバルの柚庵煮	7月12日	筍と鶏肉のクリーム煮	和風ロールキャベツ
土	エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	エネルギー 437kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 421kcal 塩分 1.9g	エネルギー 412kcal 塩分 2.0g
7月6日	いかの天ぷらカレー南蛮	豚肉の中華風ピリ辛炒め	7月13日	豚肉の塩麴焼き	バサのバジル焼き
日	エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	エネルギー 429kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 531kcal 塩分 2.3g
7月7日	ハッシュドビーフ	鶏肉とキャベツの味噌炒め	7月14日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	豚しゃぶ
月	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 2.3g	月	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 438kcal 塩分 1.6g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食																
7月15日	揚げサバの 野菜あんかけ	鶏肉の チリソース炒め	7月22日	豚肉と大根の バター醤油風味	肉団子と野菜の 甘酢あん	7月29日	トマトオムレツ	豚肉のカレー煮	7月16日	鶏の照焼き	野菜と豚肉の カレー炒め	7月23日	味噌つくね	豚肉ときのこの クリーム煮	7月30日	水炊き風鶏鍋	いわし入り団子の 柚子あんかけ	7月17日	豚肉のトマト煮	白身魚の ハンバーグ	7月24日	チキンカレー	韓国風 焼肉炒め	7月31日	豚肉とナスの 味噌炒め	えび入りカツ
火	エネルギー 553kcal 塩分 1.4g	エネルギー 440kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 404kcal 塩分 1.3g	エネルギー 450kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	水	エネルギー 452kcal 塩分 1.8g	エネルギー 448kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 456kcal 塩分 2.2g	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 408kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 447kcal 塩分 1.6g	エネルギー 464kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 441kcal 塩分 2.6g	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 446kcal 塩分 2.0g	エネルギー 490kcal 塩分 2.0g
7月18日	焼き鳥風	酢豚	7月25日	塩だれメンチ	牛とじ煮	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までをお願いします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。</p> </div>						7月19日	ピーマンと豚肉の 塩レモン炒め	揚げブリと大根 おろしのみぞれ煮	7月26日	鶏肉とインゲンの 味噌ダレ焼き	ホイコーロー									
金	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 468kcal 塩分 1.7g																					
7月20日	鶏のスパイス炒め	豚キムチ鍋風	7月27日	豆腐ハンバーグの 甘酢あんかけ	サバの塩焼き																					
日	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	エネルギー 445kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 492kcal 塩分 2.7g	エネルギー 493kcal 塩分 1.5g																					
7月21日	豚の生姜焼き	炭火焼チキン	7月28日	豚肉と長芋の さっぱり塩ダレ	ロールキャベツ クリームソース	7月21日	月	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 478kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 433kcal 塩分 2.1g	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g														