

【10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
10月1日 水	ハンバーグオニオンソース エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	いわし入り団子の柚子あんかけ エネルギー 471kcal 塩分 2.1g
10月2日 木	スケソウダラの西京焼き エネルギー 429kcal 塩分 1.5g	白菜と豚肉のうま煮 エネルギー 480kcal 塩分 1.9g
10月3日 金	白身魚の磯辺焼き エネルギー 436kcal 塩分 1.5g	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 エネルギー 454kcal 塩分 1.5g
10月4日 土	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 エネルギー 463kcal 塩分 1.8g
10月5日 日	若鶏の利休焼き エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	豚肉と彩り野菜の柚子風味 エネルギー 437kcal 塩分 1.5g
10月6日 月	味噌つくね エネルギー 483kcal 塩分 2.3g	マグロの照り焼きハンバーグ エネルギー 469kcal 塩分 1.9g
10月7日 火	ツナマヨコーンフライ エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	チキンと南瓜のシチュー エネルギー 433kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食
10月8日 水	豚肉のトマト煮 エネルギー 443kcal 塩分 1.9g	鶏肉とナッツのチリソース エネルギー 462kcal 塩分 2.0g
10月9日 木	豚肉と青菜のたまご炒め エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	赤魚の粕漬け焼き. エネルギー 433kcal 塩分 1.8g
10月10日 金	ホッケの照焼き エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	親子煮 エネルギー 467kcal 塩分 1.4g
10月11日 土	鶏肉とキャベツの味噌炒め エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	じゃが芋の和風酢豚 エネルギー 432kcal 塩分 1.7g
10月12日 日	和風ハンバーグ エネルギー 472kcal 塩分 2.3g	チキンカレー エネルギー 440kcal 塩分 2.5g
10月13日 月	アジの塩焼き エネルギー 398kcal 塩分 1.8g	油淋鶏 エネルギー 584kcal 塩分 2.2g
10月14日 火	プルコギチキン エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	牛肉とほうれん草の炒め物 エネルギー 463kcal 塩分 2.1g

10月15日 水	昼食	とんかつ	夕食	ほうれん草オムレツ	10月22日 水	昼食	ロールキャベツ クリームソース	夕食	チリソースミートボール	10月29日 水	昼食	水炊き風鶏鍋	夕食	ブリの西京焼き.
	エネルギー 508kcal 塩分 1.8g	エネルギー 420kcal 塩分 2.2g	エネルギー 440kcal 塩分 1.9g	エネルギー 500kcal 塩分 2.5g		エネルギー 436kcal 塩分 1.8g	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g							
10月16日 木	メバルの昆布煮	豚肉のマヨネーズ風炒め	10月23日 木	さばのカレーカツ	豚しゃぶ	10月30日 木	エネルギー 444kcal 塩分 1.8g	エネルギー 420kcal 塩分 1.8g						
	エネルギー 462kcal 塩分 2.0g	エネルギー 444kcal 塩分 2.0g		エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g									
10月17日 金	豚肉と豆腐の玉子とじ	サバの野菜入り甘酢煮	10月24日 金	ごぼう入り鶏団子煮	豚肉と大根のバター醤油風味	10月31日 金	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g						
	エネルギー 414kcal 塩分 1.2g	エネルギー 555kcal 塩分 1.2g		エネルギー 417kcal 塩分 1.1g	エネルギー 404kcal 塩分 1.4g									
10月18日 土	豚肉とエリンギのバター醤油	いかの天ぷらカレー南蛮	10月25日 土	チキンステーキ(オニオンソース)	スケソウダラの白醤油焼き	★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 477kcal 塩分 2.1g	エネルギー 469kcal 塩分 2.0g		エネルギー 472kcal 塩分 1.2g	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g									
10月19日 日	韓国風焼肉炒め	豚肉ときのこのクリーム煮	10月26日 日	鶏のさっぱりお酢煮	豚すき									
	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g		エネルギー 446kcal 塩分 1.7g	エネルギー 449kcal 塩分 1.8g									
10月20日 月	煮込みハンバーグ(トマト)	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	10月27日 月	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	豆腐と豚肉の中華炒め									
	エネルギー 477kcal 塩分 2.5g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g		エネルギー 466kcal 塩分 1.8g	エネルギー 428kcal 塩分 1.8g									
10月21日 火	酢豚	焼き鳥風	10月28日 火	牛とじ煮	焼肉メンチ									
	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g		エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g									