

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

<http://www.kotobukiya-co.com>

平成29年10月分 高齢者宅配弁当 【昼食弁当】 献立表

☆材料仕入の関係で多少の変更をさせていただく場合がございます。

☆容器をレンジにかけないでください。

日付	献立名	熱量(kcal)	
		蛋白質(g)	塩分(g)
10月1日 日	ご飯、プルコギ風、里芋の煮物 中華和え、玉子ロール、フルーツ	495	
		19.3	2.9
10月2日 月	ご飯、魚の照焼き、エビチリ ゆかり和え、山菜の炒め煮、フルーツ	522	
		18.8	2.6
10月3日 火	ご飯、魚のソース和え、ひじきの煮物 煮豆、いんげんの胡麻和え、フルーツ	521	
		14.9	1.9
10月4日 水	菜飯、煮盛り、ナムル風 春巻、おくらのおかか和え、フルーツ	503	
		13.5	3.0
10月5日 木	ご飯、ミートボールの甘酢煮、切干大根の煮物 厚焼き玉子、ブロッコリーの生姜生姜和え、フルーツ	492	
		16.6	2.8
10月6日 金	ご飯、焼き魚、茄子と竹輪の味噌炒め 中華旨煮、ジャーマンポテト、フルーツ	489	
		14.5	2.3
10月7日 土	ご飯、鶏肉のネギソース、カリフラワーの甘酢漬け 大根のごま炒め、小松菜の和え物、フルーツ	473	
		20.0	2.7
10月8日 日	ご飯、魚の照焼き、高野豆腐の煮物 野菜炒め、南瓜の甘煮	477	
		15.6	2.9
10月9日 月	ご飯、トンカツ、竹の子の煮物 わかめの酢の物、白菜の煮浸し、フルーツ	524	
		16.8	2.8
10月10日 火	ご飯、鶏天のあんかけ、昆布の煮物 キャベツの胡麻酢和え、煮豆、フルーツ	573	
		22.2	2.5
10月11日 水	ご飯、メンチカツ、茄子の鍋しぎ ほうれん草の胡麻和え、ピリ辛こんにゃく、フルーツ	503	
		16.5	2.6
10月12日 木	ご飯、魚天の甘酢和え、焼きそば、シューマイ 大根の柚子和え、小松菜のおかか和え、フルーツ	507	
		15.6	3.0
10月13日 金	ご飯、魚の生姜煮、炒り豆腐 フレンチサラダ、中華炒め、フルーツ	482	
		16.3	2.8
10月14日 土	ご飯、照焼きハンバーグ、切干大根の煮物 青梗菜の和え物、こんにゃくの炒め煮、フルーツ	512	
		15.0	3.1
10月15日 日	ご飯、魚の南蛮漬け、大豆と昆布の煮物 キャベツのソテー、茄子の生姜醤油和え、フルーツ	485	
		16.5	2.9

食中毒防止ご協力をお願い

☆お弁当は、配達当日の午後1時までにお召し上がり下さい。

☆お弁当の変更は、ことぶきや（052-604-5525）までご連絡ください。

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

<http://www.kotobukiya-co.com>

平成29年10月分 高齢者宅配弁当 【昼食弁当】 献立表

☆材料仕入の関係で多少の変更をさせていただく場合もございます。

☆容器をレンジにかけないでください。

日付	献立名	熱量(kcal)	
		蛋白質(g)	塩分(g)
10月16日 月	ご飯、しぐれ煮、煮盛り 春雨の酢の物、煮豆、フルーツ	512	
		17.6	2.0
10月17日 火	ご飯、カツ煮風、大根の煮物 さつま芋のレモン煮、小松菜のおかか和え、フルーツ	578	
		13.9	2.8
10月18日 水	ご飯、魚のゆうあん焼き、じゃが煮 マカロニサラダ、ブロッコリーの生姜醤油和え、フルーツ	513	
		22.3	2.6
10月19日 木	ご飯、鶏肉の味噌焼き、ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え、南瓜の甘煮、フルーツ	522	
		20.3	2.3
10月20日 金	ご飯、魚フライ、麻婆茄子 生酢、竹の子の土佐煮、フルーツ	508	
		15.2	1.7
10月21日 土	ご飯、肉豆腐、エビチリ カリフラワーの甘酢漬け、山菜の炒め煮、フルーツ	510	
		24.1	2.7
10月22日 日	ご飯、魚のきのこあんかけ、金平ごぼう 里芋の煮物、青梗菜の煮浸し、フルーツ	461	
		14.3	2.6
10月23日 月	ご飯、鶏肉の酢豚風、煮盛り 野菜サラダ、煮豆、フルーツ	542	
		21.9	2.7
10月24日 火	ご飯、中華旨煮、魚天 茄子の甘味噌炒め、玉子焼き、フルーツ	512	
		17.7	2.0
10月25日 水	ご飯、トンカツ、金平ごぼう ほうれん草のおかか和え、さつま芋のレモン煮、フルーツ	556	
		13.2	1.9
10月26日 木	ご飯、ローストチキン、高野豆腐の煮物 わかめの酢の物、こんにゃく炒め、フルーツ	484	
		21.2	2.9
10月27日 金	ご飯、魚の竜田揚げ、白菜の旨煮 大根のごま炒め、小松菜の和え物、フルーツ	494	
		18.9	3.0
10月28日 土	ご飯、魚のゆうあん焼き、回鍋肉 オクラの梅和え、シューマイ、フルーツ	480	
		18.8	2.6
10月29日 日	ご飯、南瓜コロケ、田舎煮 中華春雨、ひじきの煮物、フルーツ	495	
		10.1	2.8
10月30日 月	ご飯、エビ天、かき揚げ、大根の煮物 いんげんの胡麻和え、大学芋、フルーツ	523	
		12.8	2.1
10月31日 火	ご飯、豚肉の生姜炒め、細切り昆布の煮物 ゆかり和え、煮豆、フルーツ	475	
		19.5	2.3

食中毒防止ご協力のお願い

☆お弁当は、配達当日の午後1時までにお召し上がり下さい。

☆お弁当の変更は、ことぶきや（052-604-5525）までご連絡ください。