

平成29年10月分 高齢者宅配弁当 【夕食弁当】 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)	
		蛋白量(g)	塩分(g)
10月1日 日	ご飯、魚の南部揚げ、根菜煮 カレーソテー、オクラの梅和え、フルーツ	485	
		15.5	2.0
10月2日 月	ご飯、鶏肉の照焼き、煮盛り 白菜の和え物、青梗菜のソテー、フルーツ	463	
		22.1	3.1
10月3日 火	ご飯、魚の韓国風焼き、南瓜のそぼろあん わかめの酢の物、雷こんにゃく、フルーツ	529	
		17.2	2.9
10月4日 水	ご飯、トンカツデミソースかけ、切り昆布の煮物 大根サラダ、小松菜のおかか和え、フルーツ	554	
		17.2	3.2
10月5日 木	菜飯、魚の照焼き、オムレツ、青椒肉絲 春雨の酢の物、里芋の煮物、フルーツ	505	
		19.3	3.0
10月6日 金	ご飯、魚天、竹の子の土佐煮 カリフラワーのソテー、山菜の炒め煮、フルーツ	490	
		16.1	1.7
10月7日 土	ご飯、豚肉の生姜炒め、金平ごぼう マカロニケチャップ、小松菜の胡麻和え、フルーツ	474	
		15.5	2.3
10月8日 日	ご飯、麻婆豆腐、焼き魚 生酢、青梗菜の煮浸し、フルーツ	501	
		19.7	2.3
10月9日 月	ご飯、鶏肉の唐揚げ甘酢あん、切干大根の煮物 ナムル風、じゃが芋のカレー炒め、フルーツ	521	
		20.4	2.0
10月10日 火	ご飯、牛肉と大根のピリ辛煮、高野豆腐の煮物 わかめの酢味噌和え、大学芋、フルーツ	521	
		18.6	2.9
10月11日 水	ご飯、魚フライ、根菜の煮物 里芋田楽、春雨の酢の物、フルーツ	518	
		14.5	1.9
10月12日 木	ご飯、魚の味醂干し、ひじきの煮物 白菜の煮浸し、南瓜の甘煮、フルーツ	452	
		15.0	2.5
10月13日 金	ご飯、魚の照焼き、中華旨煮 茄子の生姜醤油和え、がんも煮、フルーツ	497	
		22.5	2.7
10月14日 土	ご飯、魚の唐揚げ、厚焼き玉子、肉じゃが ワカメサラダ、大根のごま炒め、フルーツ	518	
		22.6	3.1
10月15日 日	ご飯、すき煮風、煮盛り 胡瓜の酢の物、小松菜のおかか和え、フルーツ	527	
		23.0	3.2

食中毒防止ご協力のお願い

☆お弁当は、配達当日の午後7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 【夕食弁当】 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)	
			蛋白量(g)	塩分(g)
10月16日	月	ご飯、魚の西京焼き、田舎煮 青梗菜の和え物、糸こんにゃく炒め、フルーツ	531	
			15.8	2.3
10月17日	火	ご飯、鶏肉の酢豚風、ひじきの煮物 カリフラワーのツナ和え、煮豆、フルーツ	516	
			20.0	2.0
10月18日	水	ご飯、ハンバーグ、里芋の煮物 山菜の炒め煮、小松菜の和え物、フルーツ	560	
			17.4	3.3
10月19日	木	ご飯、豚肉の炒め物、焼き魚 中華春雨、オクラの梅和え、フルーツ	463	
			18.2	2.5
10月20日	金	ご飯、魚のきのこあんかけ、根菜の炒め煮 青梗菜のソテー、茄子の生姜醤油和え、フルーツ	462	
			14.1	2.5
10月21日	土	ご飯、チキンカツ、竹の子の土佐煮 大根のサラダ、厚焼き玉子、フルーツ	487	
			15.3	2.5
10月22日	日	ご飯、焼き肉、シューマイ、けんちん風煮 わかめの酢の物、さつま芋のレモン煮、フルーツ	530	
			16.5	1.9
10月23日	月	ご飯、回鍋肉、魚天 マカロニソテー、小松菜の胡麻和え、フルーツ	506	
			18.4	2.4
10月24日	火	ご飯、ミートボールの甘酢煮、煮盛り いんげんのソテー、キャベツサラダ、フルーツ	525	
			15.3	3.0
10月25日	水	ご飯、春巻、オムレツ、中華旨煮 南瓜の甘煮、ナムル風、フルーツ	519	
			15.7	2.5
10月26日	木	ご飯、魚の味噌煮、大豆の煮物 スパゲティソテー、青梗菜の煮浸し、フルーツ	507	
			17.8	3.0
10月27日	金	ご飯、鶏肉の唐揚げ甘酢あん、じゃが芋の煮物 野菜炒め、カリフラワーのサラダ、フルーツ	523	
			19.8	1.8
10月28日	土	ご飯、魚の照焼き、根菜煮 大豆のトマト煮、ほうれん草のおかか和え、フルーツ	506	
			18.9	2.9
10月29日	日	ご飯、和風ハンバーグ、麻婆豆腐 糸こんにゃくの炒り煮、オクラの梅和え、フルーツ	549	
			19.4	2.9
10月30日	月	ご飯、豚肉の味噌炒め、煮盛り ワカメサラダ、煮豆、フルーツ	487	
			18.6	3.0
10月31日	火	ご飯、魚の竜田揚げ、キャベツの胡麻和え 切干大根の煮物、胡瓜の甘酢和え、大学芋	526	
			15.3	3.0

食中毒防止ご協力をお願い

☆お弁当は、配達当日の午後7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。