

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

平成29年11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)
11月1日 水	ご飯、しぐれ煮、煮盛り 生酢、ブロッコリーの生姜醤油和え、フルーツ	442	
		17.2	2.3
11月2日 木	ご飯、煮魚、玉子焼き、茄子の鍋しぎ 白菜の煮浸し、南瓜の甘煮、フルーツ	498	
		20.4	3.0
11月3日 金	ご飯、カツ煮風、じゃが芋の炒め煮 小松菜の和え物、わかめの酢味噌和え、フルーツ	516	
		14.6	3.2
11月4日 土	ご飯、魚の西京焼き、シューマイ、中華旨煮 山菜金平、里芋のおかか煮、フルーツ	486	
		18.9	3.2
11月5日 日	ご飯、魚の胡麻焼き、大根の煮物 大豆のトマト煮、ゆかり和え、フルーツ	527	
		17.4	1.9
11月6日 月	ご飯、牛肉と根菜の旨煮、金平炒め 焼きそば、ほうれん草の胡麻和え、フルーツ	486	
		15.4	3.0
11月7日 火	ご飯、ミートボールの甘酢煮、煮盛り ワカメサラダ、青梗菜の煮浸し、フルーツ	505	
		12.0	3.4
11月8日 水	ご飯、魚の唐揚げ、刻み昆布の煮物 キャベツサラダ、五目巾着の煮物、フルーツ	485	
		17.7	2.6
11月9日 木	ご飯、じゃが煮、魚の生姜煮 中華炒め、酢の物、フルーツ	470	
		14.1	2.1
11月10日 金	ご飯、鶏肉のネギソース、切干大根の煮物 茄子の味噌和え、いんげんの胡麻和え、フルーツ	510	
		20.6	2.7
11月11日 土	ご飯、煮盛り、青椒肉絲 マカロニソテー、カリフラワーの甘酢漬け、フルーツ	486	
		17.6	2.5
11月12日 日	ご飯、ハンバーグ、ひじきの煮物 若竹煮、キャベツのソテー、フルーツ	563	
		17.8	3.0
11月13日 月	ご飯、魚の竜田揚げ、豆腐の中華煮 小松菜の和え物、酢の物、フルーツ	544	
		18.8	2.4
11月14日 火	ご飯、鶏肉の胡麻焼き、高野豆腐の煮物 大根サラダ、煮豆、フルーツ	513	
		21.3	2.4
11月15日 水	ご飯、焼き肉、春巻、煮盛り 中華春雨、里芋田楽、フルーツ	556	
		20.0	2.8

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。

平成29年11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)
11月16日 木	ご飯、焼き魚、オムレツ、炒り豆腐 茄子の生姜醤油和え、さつま芋のレモン煮、フルーツ	534	
		20.5	2.2
11月17日 金	ご飯、トンカツ、大根のツナ煮 マカロニサラダ、青梗菜の和え物、フルーツ	545	
		16.0	2.2
11月18日 土	ご飯、厚揚げとキャベツの味噌炒め、魚の照焼き 南瓜の甘煮、酢の物、フルーツ	471	
		17.2	2.3
11月19日 日	ご飯、鶏肉の香草揚げ、高野豆腐の煮物 大根サラダ、ぜんまいの煮物、フルーツ	540	
		22.5	3.3
11月20日 月	ご飯、魚の甘酢和え、竹の子の煮物 中華炒め、酢味噌和え、フルーツ	501	
		16.8	2.6
11月21日 火	ご飯、麻婆豆腐、魚の南部焼き じゃが芋のソテー、白菜の煮浸し、フルーツ	500	
		20.0	2.9
11月22日 水	ご飯、魚フライ、シューマイ、根菜の煮物 がんもの煮物、酢の物、フルーツ	486	
		14.6	1.9
11月23日 木	ご飯、ミートボールのチリソース、煮盛り 小松菜のおかか和え、煮豆、フルーツ	527	
		13.8	2.3
11月24日 金	ご飯、豚肉と野菜の生姜炒め、オムレツ、ひじきの煮物 ツナサラダ、里芋のおかか煮、フルーツ	500	
		15.8	2.2
11月25日 土	ご飯、揚げ魚の卸し煮、田舎煮 大豆のトマト煮、カリフラワーのサラダ、フルーツ	540	
		18.2	2.7
11月26日 日	ご飯、焼き魚、中華旨煮 キャベツのゆかり和え、酢の物、フルーツ	469	
		17.4	2.2
11月27日 月	ご飯、鶏肉の味噌焼き、ジャyが芋の煮物 大根のごま炒め、小松菜のおかか和え、フルーツ	484	
		21.1	2.7
11月28日 火	ご飯、かき揚げ、エビ天、煮盛り キャベツの和え物、南瓜の甘煮、フルーツ	511	
		12.8	3.2
11月29日 水	ご飯、和風ハンバーグ、竹の子の土佐煮 ブロッコリーの生姜醤油和え、煮豆、フルーツ	494	
		16.8	2.6
11月30日 木	ご飯、魚の照焼き、玉子ロール、切り昆布の旨煮 生酢、茄子の甘味噌炒め、フルーツ	493	
		16.7	3.2

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。