

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

## 平成29年12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)	
			蛋白量(g)	塩分(g)
12月1日	金	ご飯、魚フライ甘酢あん、切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え、山菜金平、フルーツ	510	
			15.8	2.9
12月2日	土	ご飯、柳川風煮、焼き魚 キャベツのソテー、青梗菜の煮浸し、フルーツ	465	
			19.3	2.4
12月3日	日	ご飯、カツ煮風、竹の子の煮物 大根のごま炒め、わかめの酢の物、フルーツ	568	
			15.7	3.3
12月4日	月	ご飯、里芋の旨煮、豚肉と茄子の麻婆炒め 玉子ロール、中華春雨、フルーツ	544	
			18.3	3.3
12月5日	火	ご飯、魚の照焼き、回鍋肉 ブロッコリーの生姜醤油和え、ポテトサラダ、フルーツ	513	
			18.3	2.8
12月6日	水	ご飯、鶏肉のネギソース、けんちん風煮 いんげんの胡麻和え、南瓜の甘煮、フルーツ	503	
			20.5	3.1
12月7日	木	ご飯、牛丼風煮、じゃが煮 茄子と竹輪のピリ辛炒め、ほうれん草のおかか和え、フルーツ	482	
			17.3	3.0
12月8日	金	ご飯、魚の唐揚げ、昆布と油揚げの煮物 キャベツのサラダ、さつま芋のレモン煮、フルーツ	529	
			18.0	2.4
12月9日	土	ご飯、魚の生姜煮、白菜の旨煮 もやし胡麻酢和え、里芋のおかか煮、フルーツ	536	
			18.9	3.1
12月10日	日	ご飯、かき揚げ、海老天、ひじきの煮物 青梗菜のソテー、わかめの酢味噌和え、フルーツ	516	
			12.3	3.1
12月11日	月	ご飯、魚の照焼き、麻婆茄子 糸蒟蒻の炒め煮、ツナサラダ、フルーツ	515	
			18.5	2.8
12月12日	火	ご飯、ハンバーグ、金平ごぼう 大豆と昆布の煮物、ほうれん草のおかか和え、フルーツ	548	
			18.0	3.0
12月13日	水	ご飯、魚のごま天、中華旨煮 野菜炒め、玉子焼き、フルーツ	517	
			18.6	2.3
12月14日	木	ご飯、コロケ、切干大根の煮物 中華春雨、カレー風味ソテー、フルーツ	515	
			12.0	2.5
12月15日	金	炊き込みご飯、魚のゆうあん焼き、高野豆腐の煮物 生酢、茄子の炒め煮、フルーツ	490	
			18.1	3.6

### 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.kotobukiva-co.com>

## 平成29年12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)	
		蛋白量(g)	塩分(g)
12月16日 土	ご飯、煮盛り、春巻 切干大根の煮物、南瓜サラダ、フルーツ	560	
		13.0	2.5
12月17日 日	ご飯、鶏肉の生姜焼き、根菜の煮物 キャベツのゆかり和え、ピリ辛こんにゃく、フルーツ	446	
		20.6	3.2
12月18日 月	ご飯、焼き魚、豆腐の中華煮 わかめの酢の物、山菜の炒め煮、フルーツ	578	
		17.6	2.1
12月19日 火	ご飯、ミートボールの酢豚風、煮盛り ほうれん草の胡麻和え、大学芋、フルーツ	556	
		15.2	2.7
12月20日 水	菜飯、焼き魚、じゃが煮 いんげんの和え物、竹の子のおかか煮、フルーツ	510	
		15.5	3.2
12月21日 木	ご飯、牛肉と厚揚げの旨煮、中華春雨 小松菜の胡麻和え、かぶの甘酢漬け、フルーツ	465	
		18.0	2.7
12月22日 金	ご飯、魚のみりん焼き、肉入り金平 中華炒め、南瓜の甘煮、フルーツ	492	
		18.4	2.8
12月23日 土	ご飯、魚フライ、回鍋肉 もやしの胡麻酢和え、こんにゃくの炒り煮、フルーツ	499	
		16.7	2.6
12月24日 日	ご飯、鶏肉の唐揚げ、大根の煮物 ポテトサラダ、ほうれん草のおかか和え、フルーツ	519	
		20.6	2.4
12月25日 月	ご飯、魚の照焼き、田舎煮 和風サラダ、煮豆、フルーツ	466	
		15.3	2.8
12月26日 火	ご飯、コロッケ、玉子とじ 中華春雨、青梗菜の和え物、フルーツ	498	
		13.0	2.7
12月27日 水	ご飯、煮盛り、青椒肉絲 白菜の煮浸し、シューマイ、フルーツ	548	
		22.8	2.4
12月28日 木	ご飯、魚天の甘酢和え、ビーフン ブロッコリーの胡麻和え、里芋のおかか煮、フルーツ	471	
		14.3	2.3
12月29日 金	<b>年末年始のお休み</b>		
12月30日 土			
12月31日 日			

### 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。