

## 平成29年12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)
12月1日 金	ご飯、カツ煮風、大根の煮物 青梗菜の煮浸し、梅和え、フルーツ	532	
		13.1	3.2
12月2日 土	ご飯、焼き魚、高野豆腐の煮物 じゃが芋のソテー、胡瓜の甘酢和え、フルーツ	530	
		15.8	1.9
12月3日 日	ご飯、魚フライ、回鍋肉 ひじきの煮物、いんげんの胡麻和え、フルーツ	527	
		16.7	2.7
12月4日 月	ご飯、魚の照焼き、煮盛り 中華炒め、青梗菜の煮浸し、フルーツ	461	
		14.7	2.6
12月5日 火	ご飯、ハンバーグ、青椒肉絲 キャベツのサラダ、南瓜の甘煮、フルーツ	554	
		29.6	2.9
12月6日 水	ご飯、メンチカツ、根菜の煮物 茄子の甘味噌炒め、小松菜の和え物、フルーツ	486	
		12.3	2.2
12月7日 木	ご飯、魚の味噌煮、炒り鶏 竹の子の土佐煮、酢の物、フルーツ	487	
		18.5	2.5
12月8日 金	ご飯、鶏肉の唐揚げ、野菜の味噌炒め 中華春雨、がんもの煮物、フルーツ	507	
		24.3	2.2
12月9日 土	ご飯、すき焼き風煮物、煮盛り ほうれん草のおかか和え、煮豆、フルーツ	494	
		19.3	2.6
12月10日 日	ご飯、酢鶏、高野豆腐の煮物 マカロニサラダ、いんげんの胡麻和え、フルーツ	572	
		23.4	2.6
12月11日 月	炊き込みご飯、じゃが芋の煮物、魚の照焼き 大豆のトマト煮、ゆかり和え、フルーツ	527	
		19.4	3.4
12月12日 火	ご飯、魚の南部焼き、ひじきの煮物 茄子と竹の子の炒め物、さつま芋のレモン煮、フルーツ	544	
		16.1	2.7
12月13日 水	ご飯、ミートボール、根菜煮 青梗菜の和え物、わかめの酢の物、フルーツ	487	
		14.5	2.7
12月14日 木	ご飯、魚の卸し煮、里芋の煮物 スパゲティソテー、ブロッコリーの生姜醤油和え、フルーツ	493	
		16.7	3.2
12月15日 金	ご飯、豚肉の生姜炒め、中華旨煮 ビーフン、酢味噌和え、フルーツ	491	
		20.3	2.5

### 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12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)
12月16日	土	ご飯、魚の胡麻焼き、大豆と昆布の煮物 キャベツのソテー、南瓜の甘煮、フルーツ	512	
			16.8	2.1
12月17日	日	ご飯、鶏肉の南蛮漬け、大根の煮物 糸こんにゃくの炒め煮、ほうれん草の和え物、フルーツ	501	
			22.4	3.0
12月18日	月	ご飯、ごましゃぶ、煮盛り カリフラワーのマヨネーズ和え、煮豆、フルーツ	493	
			19.0	2.5
12月19日	火	ご飯、魚の唐揚げ、田舎煮 竹の子の金平、ゆかり和え、フルーツ	480	
			15.7	2.8
12月20日	水	ご飯、焼き魚、厚焼き玉子、炒り鶏 大根のサラダ、さつま芋のレモン煮、フルーツ	529	
			18.7	2.2
12月21日	木	ご飯、煮盛り、白菜の旨煮 エビチリ風、いんげんの胡麻和え、フルーツ	521	
			21.2	2.6
12月22日	金	ご飯、ソーストンカツ、けんちん風煮 小松菜のおかか和え、煮豆、フルーツ	547	
			16.2	2.9
12月23日	土	ご飯、魚のみりん焼き、ひじきの煮物 ナムル風、里芋田楽、フルーツ	544	
			16.7	2.2
12月24日	日	ご飯、かき揚げ、エビ天、炒り豆腐 マカロニサラダ、白菜の和え物、フルーツ	587	
			16.2	2.4
12月25日	月	ご飯、魚のごま天、竹の子の炒め煮 茄子の和え物、南瓜の甘煮、フルーツ	481	
			15.6	1.8
12月26日	火	ご飯、ハンバーグ、切干大根の煮物 中華春雨、オクラのおかか和え、フルーツ	578	
			19.1	3.3
12月27日	水	ご飯、魚の西京焼き、厚焼き玉子、じゃが芋の煮物 山菜の炒め煮、胡麻酢和え、フルーツ	508	
			17.3	1.9
12月28日	木	ご飯、鶏肉の唐揚げ甘酢あん、大豆の煮物 中華旨煮、大根の胡麻炒め、フルーツ	521	
			23.3	2.8
12月29日	金	年 末 年 始 の お 休 み		
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。