

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

平成29年8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)
8月1日	火	ご飯、魚のカレー煮、竹の子の煮物 水餃子、胡瓜の甘酢生姜和え、フルーツ	512	
			20.0	3.2
8月2日	水	ご飯、牛ごぼう、焼き魚 麻婆大根、わかめの酢の物、フルーツ	521	
			24.4	2.7
8月3日	木	ご飯、エビカツ、豚肉のあっさり煮 春雨サラダ、キャベツの浅漬け、フルーツ	550	
			16.8	2.3
8月4日	金	ご飯、鶏肉の生姜焼き、里芋の旨煮 小松菜のナムル、煮豆、フルーツ	537	
			23.2	4.1
8月5日	土	ご飯、魚の味噌焼き、高野豆腐のあんかけ キャベツのサラダ、大根の梅和え、フルーツ	492	
			22.8	3.6
8月6日	日	ご飯、豚キムチ、魚の胡麻揚げ 大豆の煮物、漬物、フルーツ	518	
			25.2	3.1
8月7日	月	ご飯、豚肉のソテー、切り昆布の煮物 根菜サラダ、漬物、フルーツ	505	
			15.5	3.4
8月8日	火	ご飯、肉じゃが煮、厚揚げの煮物 イカチリ、おくらのおかか和え、フルーツ	529	
			20.7	2.6
8月9日	水	ご飯、魚の西京焼き、ネギ塩焼き肉 いんげんの煮物、白菜の胡麻和え、フルーツ	537	
			22.1	2.4
8月10日	木	ご飯、鶏天、ツナ大根煮 カリフラワーのソテー、胡瓜の浅漬け、フルーツ	549	
			24.5	3.2
8月11日	金	ご飯、魚のムニエル、竹の子の煮物 キャベツのサラダ、漬物、フルーツ	514	
			23.8	4.2
8月12日	土	ご飯、メンチカツ、根菜の煮物 焼き魚、煮豆、フルーツ	524	
			14.7	2.6
8月13日	日	ご飯、鶏肉の唐揚げ、金平こんにゃく 大根サラダ、漬物、フルーツ	508	
			15.6	2.9
8月14日	月	ご飯、煮魚、オムレツ 青梗菜のソテー、わかめの甘酢和え、フルーツ	529	
			21.9	3.3
8月15日	火	ご飯、豚肉と大根の韓国風炒め、焼き魚 煮盛り、キャベツの大葉和え、フルーツ	500	
			21.6	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→

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

平成29年8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)
8月16日	水 ご飯、揚げ魚の甘酢あん、白菜のキムチ炒め 里芋の煮物、漬物、フルーツ	508	
		21.5	3.8
8月17日	木 ご飯、鶏肉の漬け焼き、切干大根の煮物 根菜サラダ、ほうれん草のお浸し、フルーツ	491	
		17.2	2.6
8月18日	金 ご飯、煮盛り、牛肉のソース炒め 春雨サラダ、いんげんの胡麻和え、フルーツ	524	
		16.0	2.9
8月19日	土 ご飯、ハンバーグ、小魚のマリネ 金平ピーマン、白菜の和え物、フルーツ	542	
		19.0	2.8
8月20日	日 ご飯、魚の照焼き、竹の子の味噌そぼろ煮 フレンチサラダ、大根の柚子和え、フルーツ	538	
		21.7	2.8
8月21日	月 ご飯、エビフライ、じゃが芋のカレー炒め 白菜の煮浸し、小松菜のおかか和え、フルーツ	517	
		16.3	3.3
8月22日	火 ご飯、筑前煮、揚げ魚のおろし煮 野菜炒め、シューマイ、フルーツ	516	
		22.1	3.7
8月23日	水 ご飯、牛肉のソース炒め、魚の胡麻焼き 大根の洋風煮、胡瓜の酢の物、フルーツ	511	
		22.5	2.5
8月24日	木 ご飯、塩焼き肉、煮盛り 厚揚げのチリソース炒め、ほうれん草のお浸し、フルーツ	520	
		19.0	3.2
8月25日	金 ご飯、鶏肉の照焼き、里芋の煮物 ゴボウサラダ、生酢、フルーツ	494	
		19.7	3.2
8月26日	土 ご飯、魚のムニエル、ポークケチャップ インゲンと蒟蒻の甘辛煮、漬物、フルーツ	517	
		23.5	3.1
8月27日	日 ご飯、大根の麻婆炒め、魚の竜田揚げ ツナじゃが煮、キャベツの昆布和え、フルーツ	535	
		23.2	3.0
8月28日	月 ご飯、煮盛り、鶏肉の唐揚げ エビチリ、白菜の甘酢和え、フルーツ	508	
		34.4	3.2
8月29日	火 ご飯、韓国風焼き魚、野菜炒め 冬瓜のそぼろ煮、胡瓜のくらげ和え、フルーツ	514	
		21.1	3.2
8月30日	水 ご飯、牛肉と根菜の煮物、魚の香草焼き スパゲティーサラダ、漬物、フルーツ	529	
		22.1	3.2
8月31日	木 ご飯、豚肉のちゃんちゃん焼き風、切干大根の煮物 小魚の磯辺揚げ、わかめの酢の物、フルーツ	502	
		18.3	2.2

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。