

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

平成29年9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)
9月1日 金	ご飯、魚の唐揚げ、じゃが芋のトマト煮 カリフラワーの明太炒め、小松菜のおかか和え、フルーツ	510	
		20.3	2.8
9月2日 土	ご飯、肉団子の酢豚風、焼き魚 青梗菜の煮浸し、キャベツの浅漬け、フルーツ	525	
		23.4	2.2
9月3日 日	ご飯、鶏肉のネギソース、竹の子の田舎煮 白菜のキムチ炒め、おくらのおかか和え、フルーツ	509	
		22.6	3.0
9月4日 月	ご飯、ポークカレー、エビカツ、金平ごぼう 大根のサラダ、漬物、フルーツ	521	
		14.5	2.9
9月5日 火	ご飯、すき焼き風煮、ブロッコリーのソテー 水菜の和え物、わかめの酢の物、フルーツ	493	
		20.3	2.2
9月6日 水	ご飯、魚のフライ、肉じゃが 野菜炒め、中華くらげ和え、フルーツ	533	
		19.8	3.4
9月7日 木	ご飯、鶏肉の生姜焼き、煮魚 切干大根のサラダ、白菜の浅漬け、フルーツ	517	
		29.6	2.9
9月8日 金	ご飯、魚の変わり衣揚げ、南瓜の田舎煮 野菜サラダ、漬物、フルーツ	515	
		19.5	3.3
9月9日 土	ご飯、牛肉のと里芋のピリ辛煮、焼き魚 あんかけオムレツ、ブロッコリーの生姜醤油和え、フルーツ	544	
		26.4	3.3
9月10日 日	ご飯、茹で豚のおろしのせ、煮盛り さつま芋のレモン煮、漬物、フルーツ	536	
		15.7	3.2
9月11日 月	ご飯、チキンカツ、金平ごぼう コールスローサラダ、青梗菜の胡麻和え、フルーツ	524	
		14.3	2.2
9月12日 火	ご飯、牛肉とじゃが芋の炒め物、魚のマリネ 竹の子の煮物、漬物、フルーツ	531	
		20.7	3.0
9月13日 水	ご飯、エビ天、かき揚げ、中華旨煮 大根サラダ、煮豆、フルーツ	512	
		15.2	2.8
9月14日 木	ご飯、魚の蒲焼き、五目ひじき 里芋の田楽、甘酢生姜和え、フルーツ	520	
		17.7	3.3
9月15日 金	ご飯、酢豚、さつま芋の煮物 わかめの煮浸し、漬物、フルーツ	493	
		17.0	2.7

食中毒防止ご協力のお願い

☆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.kotobukiya-co.com>

平成29年9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)
9月16日 土	ご飯、メンチカツ、根菜の煮物 焼き魚、生酢、フルーツ	519	
		20.0	2.8
9月17日 日	ご飯、魚の味噌煮、青梗菜の塩だれ炒め チリマカロニ、漬物、フルーツ	544	
		22.4	3.6
9月18日 月	ご飯、魚の照焼き、白菜の煮浸し 牛肉のマスタードソテー、南瓜の甘煮、フルーツ	515	
		23.2	3.6
9月19日 火	ご飯、青椒肉絲、春巻、高野豆腐の田舎煮 ブロッコリーのソテー、大根の浅漬け、フルーツ	519	
		19.3	2.3
9月20日 水	ご飯、魚のゆかり揚げ、玉子焼き、ごぼうのそぼろ炒め キャベツのサラダ、漬物、フルーツ	524	
		18.8	4.5
9月21日 木	ご飯、鶏肉と大豆のトマト煮、ふきの煮物 ほうれん草の中華炒め、胡瓜のキムチ和え、フルーツ	516	
		18.1	2.3
9月22日 金	ご飯、ビーフカレー、コロケ、煮盛り ペンネソテー、漬物、フルーツ	521	
		17.1	3.3
9月23日 土	ご飯、豚肉の味噌焼き、切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ、キャベツの酢の物、フルーツ	522	
		17.0	2.0
9月24日 日	ご飯、ビビンバ風焼き肉、じゃが芋のツナ煮 春雨のサラダ、白菜の浅漬け、フルーツ	528	
		17.9	2.7
9月25日 月	ご飯、焼き魚、麻婆茄子 胡瓜の酢味噌和え、大根のゆかり和え、フルーツ	506	
		23.5	2.9
9月26日 火	ご飯、ハンバーグ、ひじきの炒め煮 ジャーマンポテト、漬物、フルーツ	526	
		17.4	3.0
9月27日 水	ご飯、魚の南蛮漬け、ブロッコリーのソテー 里芋の煮物、胡瓜のくらげ和え、フルーツ	517	
		23.2	2.4
9月28日 木	ご飯、鶏肉の味噌かけ、山菜の煮物 野菜サラダ、漬物、フルーツ	518	
		18.5	3.5
9月29日 金	ご飯、豚肉と野菜のソテー、八宝菜 おくらの和え物、煮豆、フルーツ	516	
		18.5	2.7
9月30日 土	ご飯、ペッパーチキン、若竹煮 ビーフン、漬物、フルーツ	500	
		16.0	2.4

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。