

## 平成29年9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) |
| 9月1日 金  | ご飯、鶏肉の唐揚げ野菜あんかけ、玉子焼き、けんちん風煮<br>玉ねぎのソテー、漬物、フルーツ   | 508      |       |
|         |  | 24.9     | 3.4   |
| 9月2日 土  | ご飯、豚肉の味噌炒め、里芋の煮物<br>野菜炒め、白菜の酢の物、フルーツ             | 541      |       |
|         |  | 19.4     | 2.6   |
| 9月3日 日  | ご飯、焼き魚、マカロニケチャップ<br>レタスサラダ、漬物、フルーツ               | 498      |       |
|         |  | 18.8     | 3.2   |
| 9月4日 月  | ご飯、牛肉ピリ辛炒め、ひじきの炒め煮<br>焼き魚、白菜の和え物、フルーツ            | 498      |       |
|         |  | 23.1     | 2.7   |
| 9月5日 火  | ご飯、焼き魚、大根の味噌煮<br>じゃが芋のそぼろ炒め、漬物、フルーツ              | 518      |       |
|         |  | 21.2     | 3.3   |
| 9月6日 水  | ご飯、魚のムニエル、金平ごぼう<br>焼きビーフン、漬物、フルーツ                | 507      |       |
|         |  | 18.2     | 3.0   |
| 9月7日 木  | ご飯、茄子と豚肉の大葉味噌炒め<br>焼き魚、里芋の煮物、ほうれん草の和え物、フルーツ      | 500      |       |
|         |  | 24.8     | 2.9   |
| 9月8日 金  | ご飯、煮魚、牛しゃぶ<br>青梗菜のソテー、漬物、フルーツ                    | 533      |       |
|         |  | 24.9     | 3.3   |
| 9月9日 土  | ご飯、グリルチキントマトソース、切干大根の煮物<br>ペンの明太子ソテー、大豆の炒り煮、フルーツ | 514      |       |
|         |  | 19.5     | 2.5   |
| 9月10日 日 | ご飯、肉じゃが、魚の磯辺揚げ<br>小松菜の和え物、胡瓜の酢の物、フルーツ            | 514      |       |
|         |  | 21.1     | 2.4   |
| 9月11日 月 | ご飯、魚の南部焼き、中華旨煮<br>オクラサラダ、漬物、フルーツ                 | 514      |       |
|         |  | 22.3     | 4.0   |
| 9月12日 火 | ご飯、ハンバーグ、大根の炒め煮<br>茄子の揚げ浸し、わかめの酢味噌和え、フルーツ        | 538      |       |
|         |  | 16.8     | 3.4   |
| 9月13日 水 | ご飯、魚フライ、牛肉のソース炒め<br>根菜煮、ひじきの酢の物、フルーツ             | 534      |       |
|         |  | 20.7     | 2.0   |
| 9月14日 木 | ご飯、豚肉の辛味焼き、里芋の旨煮<br>春雨サラダ、漬物、フルーツ                | 521      |       |
|         |  | 17.3     | 3.5   |
| 9月15日 金 | ご飯、魚の竜田揚げ、高野豆腐の煮物<br>あんかけオムレツ、いんげんの胡麻和え、フルーツ     | 522      |       |
|         |  | 22.6     | 3.2   |

### 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9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) |
| 9月16日 土 | ご飯、焼き肉、煮盛り<br>ゴボウサラダ、オクラの梅和え、フルーツ             | 511      |       |
|         |   | 16.6     | 2.2   |
| 9月17日 日 | ご飯、魚の粕漬け、切り昆布の煮物<br>トマトツナじゃが煮、白菜の酢の物、フルーツ     | 533      |       |
|         |   | 22.7     | 3.2   |
| 9月18日 月 | ご飯、鶏肉の唐揚げ、さつま芋の煮物<br>野菜の味噌炒め、漬物、フルーツ          | 528      |       |
|         |   | 17.2     | 3.4   |
| 9月19日 火 | ご飯、エビカツ、牛丼風煮物<br>スパゲティーサラダ、漬物、フルーツ            | 526      |       |
|         |   | 16.7     | 2.5   |
| 9月20日 水 | ご飯、鶏肉の田楽、カリフラワーのカレー炒め<br>山菜煮、ほうれん草のおかか和え、フルーツ | 514      |       |
|         |   | 21.0     | 2.9   |
| 9月21日 木 | ご飯、魚の甘酢あんかけ、野菜の塩ダレ炒め<br>厚揚げの煮物、かぶのゆかり和え、フルーツ  | 529      |       |
|         |   | 21.6     | 3.0   |
| 9月22日 金 | ご飯、牛肉と大根の旨煮、焼き魚<br>茄子のトマト煮、キャベツの甘酢和え、フルーツ     | 511      |       |
|         |   | 20.7     | 2.5   |
| 9月23日 土 | ご飯、魚の照焼き、青梗菜のソテー<br>中華春雨、漬物、フルーツ              | 520      |       |
|         |   | 19.4     | 4.1   |
| 9月24日 日 | ご飯、鶏肉のしそあん、煮盛り<br>小松菜の和え物、煮豆、フルーツ             | 522      |       |
|         |   | 30.1     | 3.3   |
| 9月25日 月 | ご飯、メンチカツ、イカじゃが煮<br>フレンチサラダ、漬物、フルーツ            | 524      |       |
|         |   | 13.2     | 2.8   |
| 9月26日 火 | ご飯、煮盛り、焼き魚<br>ブロッコリーのソテー、胡瓜の甘酢和え、フルーツ         | 509      |       |
|         |   | 21.5     | 3.2   |
| 9月27日 水 | ご飯、酢鶏、山菜の煮物<br>魚の磯辺焼き、漬物、フルーツ                 | 525      |       |
|         |   | 21.4     | 2.6   |
| 9月28日 木 | ご飯、豚肉の味噌焼き、大根のツナ煮<br>ビーフン、白菜の酢の物、フルーツ         | 510      |       |
|         |   | 17.0     | 3.2   |
| 9月29日 金 | ご飯、鶏肉のカレー風味焼き、切り昆布の煮物<br>カリフラワーのサラダ、漬物、フルーツ   | 520      |       |
|         |   | 19.2     | 3.4   |
| 9月30日 土 | ご飯、ハンバーグ、焼き魚<br>切干大根のサラダ、わかめの和え物、フルーツ         | 542      |       |
|         |   | 22.5     | 2.6   |

### 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。