

## 令和元年10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	栄養価				
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
1 火	もち麦ご飯 白身魚のムニエル 肉団子の甘酢あん わらび煮 揚げなすみぞれがけ 小松菜の和え物 野菜炒め ごぼうサラダ	456	18.6	12.6	67.2	2.4
2 水	もち麦ご飯 鶏唐揚げ 芋の煮物 南瓜サラダ 春雨と青梗菜の炒め物 ピクルス かつお和え 大根と竹輪の煮物	513	19.8	14.1	74.4	2.3
3 木	もち麦ご飯 鯖の味噌漬け 厚揚げとピーマン炒め いんげん胡麻和え ほうれん草おかか和え 糸コン炒煮 蒸し南瓜のあんかけ カリフラワー甘酢漬け	462	19.0	11.8	68.1	2.4
4 金	もち麦ご飯 鶏肉おろしソースがけ 高野豆腐の含め煮 たけのこピーマン炒め いんげんごま味噌和え おくらのおかか和え ひじきの酢の物 金時豆	455	17.4	12.1	68.0	2.3
5 土	もち麦ご飯 鯖の照焼き 大根の煮付け きのこのカレー炒め 人参の金平 ピーマン胡麻和え ドレッシングサラダ ブロッコリーおかか和え	456	20.8	12.3	63.9	2.4
6 日	もち麦ご飯 タンドリーチキン 大豆とひじきの煮物 ブロッコリー中華炒め 変わり煮浸し カラフルピーマンソテー 切干大根の胡麻酢和え サラダ(白菜・胡瓜)	457	19.6	12.6	64.3	2.3
7 月	もち麦ご飯 白身フライ 八宝菜 炒り豆腐 焼きなす 玉葱ソテーカレー風味 小松菜の錦和え 酢の物(胡瓜・わかめ)	474	18.7	12.0	71.1	2.4
8 火	もち麦ご飯 ゆで鶏胡麻だれ風 根菜炒り煮 キャベツソテー ピーマンのマリネ 青梗菜のおかか和え さつまいもの甘露煮 厚焼玉子	463	17.5	12.8	68.2	2.4
9 水	もち麦ご飯 ポークチャップ 高野豆腐の含め煮 ごぼうのおかか金平 大根くず煮 人参しりしり 白菜の酢の物 わかめサラダ	455	20.2	12.2	64.8	2.4
10 木	もち麦ご飯 鯖の竜田揚げ オイスターソース炒め ブロッコリーコンソメ煮 キャベツの酢の物 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え こんにやく金平	477	20.9	13.1	66.9	2.4
11 金	もち麦ご飯 揚げ煮魚 野菜炒め 大根ごま味噌炒め ほうれん草お浸し 炒りこんにやく 酢の物(春雨・きくらげ) 炒り豆腐	463	22.0	11.9	66.5	2.4
12 土	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ 中華野菜炒め 千切大根の酢の物 かぶのくず煮 コールスローサラダ いんげん卵炒め 白菜ゆかり和え	462	20.3	13.0	67.3	2.4
13 日	もち麦ご飯 鯖の生姜煮 里芋煮 キャベツカレー風味 胡瓜の酢の物 ほうれん草おかか和え 大根金平 いんげん胡麻和え	459	20.6	12.1	65.4	2.3
14 月	もち麦ご飯 鶏の照焼き 豚肉のごま味噌炒め ふきの煮物 いんげんの生姜和え ほうれん草の煮浸し 金時豆 白菜梅肉和え	462	19.2	11.2	68.6	2.4
15 火	もち麦ご飯 サーモンフライ 豚肉ケチャップ煮 豆腐チャンプル 白菜煮浸し 蒸し茄子サラダ 切干大根のごま酢和え きのこキャベツ炒め	464	19.4	12.1	67.5	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。

## 令和元年10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がございます。

☆容器をレンジにかけないでください。

日付	献立	栄養価							
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)			
16	水 もち麦ご飯 鶏ちゃん	さつま揚げいんげん煮 金平牛蒡カレー風味	糸コン炒煮 小松菜おかか和え	さつまいも甘露煮 ブロッコリーサラダ	468	18.6	11.7	69.9	2.4
17	木 もち麦ご飯 ホキの煮付け	野菜味噌炒め コロッケ	わらび炒煮 いんげん生姜醤油和え	白菜の酢の物 ごぼうサラダ	467	19.5	12.4	69.3	2.4
18	金 もち麦ご飯 牛肉しぐれ煮	味噌炒め 小松菜生姜和え	ブロッコリーマヨ炒め 里芋煮	白菜中華あん 春雨サラダ	459	18.5	12.1	68.1	2.3
19	土 もち麦ご飯 鯨の南蛮漬け	金平牛蒡カレー風味 あっさり胡麻和え	大根サラダ じゃがいもの含め煮	チンゲン菜辛子和え 厚焼玉子	460	22.0	10.7	67.3	2.4
20	日 もち麦ご飯 豚肉生姜焼き	ブロッコリーコンソメ煮 コーンコロッケ	大根ゆかり和え ひじき煮	ピーマンソテー 小松菜の胡麻和え	456	19.2	12.2	66.4	2.2
21	月 もち麦ご飯 鱈と野菜の味噌焼き	ブロッコリー中華風炒め 茄子のそぼろがけ	青梗菜ソテー さつま芋煮	人参しりしり 炒り豆腐	496	21.0	13.8	71.2	2.3
22	火 もち麦ご飯 牛肉甘辛炒め	大根の煮付け 豚肉カレー炒め	大豆の五目煮 カリフラワー酢の物	小松菜のツナ和え 南瓜の素揚げ	459	19.4	12.6	63.9	2.4
23	水 もち麦ご飯 鯖塩焼き	高野豆腐の炊き合わせ 糸コン炒め煮	小松菜香りと和え キャベツの酢の物	ブロッコリーのあんかけ ピーマンソテー	456	21.1	12.7	63.4	2.2
24	木 もち麦ご飯 豚しゃぶ	根菜炒り煮 小松菜ソテー	いんげん卵炒め カリフラワーのマリネ	金時豆 きのこのお浸し	463	21.1	12.6	68.2	2.3
25	金 もち麦ご飯 白身魚きのこあんかけ	炊き合わせ(里芋) エビカツ	茄子の中華酢和え 人参しりしり	ひじき煮 ブロッコリーおかか和え	457	20.4	11.9	68.1	2.4
26	土 もち麦ご飯 豚肉白菜中華炒め	大根と竹輪の煮物 ブロッコリー辛子和え	茄子の味噌炒め えのきの酢の物	ひじきとハムの炒め物 ごぼうサラダ	464	19.7	12.5	68.2	2.4
27	日 もち麦ご飯 ホキ南部焼き	里芋煮 厚揚げの味噌炒め	三色和え 隠元ゆかり和え	蓮根のひじき煮 ブロッコリーナムル	461	22.0	10.6	68.5	2.4
28	月 もち麦ご飯 デミグラスハンバーグ	大豆の五目煮 ブロッコリーコンソメ煮	チキンと胡瓜のサラダ 白菜胡麻和え	ほうれん草のソテー きのこソテー	456	21.9	12.6	65.9	2.4
29	火 もち麦ご飯 すき焼き風	含め煮(ふき・厚揚げ) 野菜コロッケ	野菜味噌炒め 小松菜の胡麻和え	カリフラワー甘酢漬け 厚焼玉子	456	17.7	12.4	67.5	2.3
30	水 もち麦ご飯 鶏肉竜田焼き	豚肉里芋煮 ほうれん草ソテー	芋のカレー風味煮 きのこのお浸し	ピーマンのごま酢和え ブロッコリーおかか和え	458	19.8	12.4	67.0	2.4
31	木 もち麦ご飯 鶏の治部煮	キャベツソテー 小松菜の錦和えごま和え	カリフラワー酢味噌和え 南瓜と茄子の煮物	炒り豆腐 糸コン炒煮	456	17.3	12.5	67.8	2.3

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。