

## 令和元年10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	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 鶏肉トマト煮 中華野菜炒め 蓮根の金平 じゃがいもカレー風味 小松菜しめじの和え物 白菜のなめ茸和え 大根サラダ	456	19.5	12.6	64.0	2.1
2 水	もち麦ご飯 鯖田楽焼き 豚肉ケチャップソテー 切干大根煮 こんにゃく金平 野菜炒め 青梗菜風味和え 厚焼玉子	464	21.0	12.5	64.7	2.4
3 木	もち麦ご飯 鯿の焼き南蛮 肉じゃが 厚揚げと小松菜炒め ふきの煮物 いんげん胡麻和え ラタトゥイユ キャベツの和え物	474	20.0	12.6	68.8	2.1
4 金	もち麦ご飯 和風ハンバーグ 大豆の五目煮 ブロッコリーかに蒲あん チキンと胡瓜のサラダ 白菜胡麻和え きのこソテー 野菜炒め 厚焼玉子	460	22.0	12.0	65.9	2.3
5 土	もち麦ご飯 魚と野菜の甘辛和え 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し カリフラワーのマリネ さつまいもの金平 ひじきツナサラダ 野菜コンソメ炒め	460	19.7	11.9	67.4	2.4
6 日	もち麦ご飯 鯖の醤油漬焼き 大根の煮付け 野菜炒めカレー風味 春雨サラダ 南瓜煮 ごぼうの胡麻和え 白菜ゆかり和え	483	21.0	12.5	69.4	2.3
7 月	もち麦ご飯 豚肉味噌炒め 大根薄くず煮 こんにゃく金平 さつまいも煮 キャベツの風味和え ブリッコリーコンソメ煮 鶏そぼろ	468	18.1	12.9	68.0	2.2
8 火	もち麦ご飯 鯿の蒲焼風 キャベツトマト煮 ふろふき大根 カリフラワー中華煮 白菜とわかめの酢の物 蓮根金平	456	21.6	11.3	65.0	2.4
9 水	もち麦ご飯 蒸し鶏あんかけ 豚肉カレー炒め 大根味噌煮 カリフラワー中華煮 白菜とわかめの酢の物 蓮根金平	462	183.0	12.0	67.4	2.4
10 木	もち麦ご飯 魚の香味焼き 豚ごぼうのしぐれ煮 炒り豆腐 大根金平 胡瓜とわかめの酢の物 茄子の揚げ浸し コールスローサラダ	456	20.6	12.6	62.9	2.2
11 金	もち麦ご飯 鶏のねぎ塩焼き 竹輪と白菜煮 野菜味噌炒め 小松菜ドレッシング和え いんげん生姜和え さつまいもの甘露煮 厚焼玉子	466	19.2	13.0	66.4	2.4
12 土	もち麦ご飯 鶏のおろしあんかけ 牛ごぼう 高野豆腐煮 春雨サラダ 白菜おかか和え 胡瓜の昆布和え 南瓜煮	481	19.4	12.4	69.9	2.2
13 日	もち麦ご飯 豚しゃぶ 炊き合わせ コーンコロケ こんにゃく金平 牛蒡土佐煮 白菜の酢の物 ほうれん草胡麻和え	477	19.7	12.7	68.7	2.3
14 月	もち麦ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き エビカツ 春雨と青梗菜の炒め物 錦和え 大根の酢の物 白菜なめたけ和え ごぼうサラダ	458	18.3	12.3	66.6	2.4
15 火	もち麦ご飯 鶏肉西京焼き 魚のみぞれ酢がけ 大豆煮 キャベツソテー 芋のカレー風味炒煮 小松菜の生姜和え 厚焼玉子	479	23.6	13.2	63.4	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 【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 魚のトマトソースかけ チャプチェ さつま揚げいんげん煮 華風和え 茄子の煮浸し 切干大根煮 ブロッコリーおかか和え	462	20.8	11.8	66.6	2.4
17	木 もち麦ご飯 豚肉あおさ焼き 根菜炒り煮 オクラのスープ煮 さつまいもの金平 きのこソテー 小松菜の錦和え キャベツの酢の物	456	19.5	12.5	66.0	2.4
18	金 もち麦ご飯 鶏唐揚げきのこあん 里芋の炊き合わせ ひじき煮 中華酢和え 大根金平 ブロッコリーおかか和え 厚焼玉子	459	19.2	12.4	68.9	2.4
19	土 もち麦ご飯 回鍋肉 白菜中華あん 茄子の煮浸し 炒り豆腐 小松菜香和え 南瓜の煮付け 大根和風サラダ	461	18.1	12.0	68.9	2.4
20	日 もち麦ご飯 酢鶏 野菜ソテー 青梗菜風味和え 切干大根煮 こんにゃく金平 カリフラワー酢の物 厚焼玉子	458	19.4	11.8	67.2	2.2
21	月 もち麦ご飯 オイスターソース炒め ブロッコリーそぼろ煮 小松菜煮浸し いんげん生姜和え キャベツ紅生姜和え 野菜サラダ さつまいも金平	455	20.4	12.4	64.5	2.4
22	火 もち麦ご飯 とんかつ 鶏肉野菜あんかけ 青梗菜のソテー いんげん生姜醤油和え 切干大根の酢の物 ブロッコリーのサラダ キャベツのおかか和え	505	21.0	13.2	71.8	2.4
23	水 もち麦ご飯 鶏の味噌漬焼 ほうれん草煮浸し キャベツ中華炒め ピーマン金平 さつまいも甘露煮 白菜ゆかり和え 大根の酢の物	458	17.5	12.1	66.9	2.4
24	木 もち麦ご飯 鯿の利休焼き 厚揚げの味噌炒め ふきの炒め煮 茄子の煮浸し 小松菜のおかか和え 南瓜煮 野菜のマリネ	464	20.8	12.5	65.1	2.3
25	金 もち麦ご飯 鯖の胡麻焼き ふきの煮物 南瓜の煮付け キャベツソテー 蓮根ひじき煮 切干大根サラダ 白菜ゆかり和え	459	18.2	12.4	66.2	2.3
26	土 もち麦ご飯 白身フライ 野菜味噌炒め 茄子カレー炒め わらび煮 ほうれん草和え物 わかめサラダ 白菜の酢の物	462	17.5	12.6	69.1	2.3
27	日 もち麦ご飯 鶏の照焼き 高野豆腐煮 金平牛蒡 白菜中華あん ひじき煮 なます 厚焼玉子	465	18.3	12.7	69.4	2.4
28	月 もち麦ご飯 鯖の揚げおろしがけ 豚肉カレー炒め じゃがいもの煮物 人参金平 ブロッコリーおかか和え ピーマンソテー さつまいも甘露煮	502	19.1	13.3	73.8	2.3
29	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
30	水 もち麦ご飯 鱈カレームニエル 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	458	20.5	12.3	66.8	2.4
31	木 もち麦ご飯 鯖の塩焼き 竹輪白菜煮 金平牛蒡カレー風味 キャベツの中華炒め 茄子のきのこあんかけ いんげん胡麻和え 金時豆	465	18.1	12.7	67.9	2.0

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。