

詳しくは→

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

令和元年11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)
1	金	もち麦ご飯 鰯の蒲焼風 おでん風煮 ちくわの磯辺揚げ スパゲティケチャップ炒め 野菜ソテー ぼん酢和え ナムル	470	19.1	12.8	67.2	2.4
2	土	もち麦ご飯 鰯ちゃんちゃん焼き チャプチェ 高野豆腐の含め煮 金平牛蒡カレー風味 揚げなすみぞれがけ さつまいも煮 白菜サラダ	476	20.9	11.7	69.1	2.4
3	日	もち麦ご飯 ブルコギ風 ブロッコリーそぼろ煮 さつまいも金平 いんげん生姜和え 小松菜煮浸し 野菜サラダ キャベツ紅生姜和え	463	19.8	12.6	67.0	2.4
4	月	もち麦ご飯 チンジャオロース 五目巾着の含め煮 豆腐チャンプル 揚げ茄子のかに風味あん 南瓜煮 ひじき酢の物 白菜なめたけ和え	455	18.4	12.5	66.1	2.3
5	火	もち麦ご飯 鰯カレー風味焼き カリフラワーコンソメ煮 キャベツとツナのソテー コーンコロッケ 切干大根煮 小松菜おかか和え いんげん胡麻和え	455	18.0	12.6	65.7	2.3
6	水	もち麦ご飯 白身魚の竜田揚げ 肉団子のケチャップ煮 揚げ茄子みぞれがけ きのこカレー炒め こんにゃく金平 白菜と薄揚げの和え物 さつまいも煮	465	18.0	12.8	67.9	2.4
7	木	もち麦ご飯 煮込みハンバーグ チャプチェ ひじき大豆煮 青梗菜ソテー 白菜ゆかり和え 切干大根胡麻酢和え カリフラワーサラダ	490	18.7	13.5	71.6	2.2
8	金	もち麦ご飯 たらレモン焼き 茄子の肉味噌炒め 筍の旨煮 ベーコンと野菜のソテー おくら酢の物 いんげん胡麻和え 金時豆	463	20.5	12.1	67.8	2.3
9	土	もち麦ご飯 白身魚のピカタ 豚肉白菜煮浸し 豆腐チャンプル コロッケ ナポリタン 蒸し茄子サラダ 胡瓜の塩昆布和え	474	23.2	11.2	66.0	2.3
10	日	もち麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ビーフンソテー ふきの含め煮 小松菜の胡麻和え 大根そぼろあんかけ わかめサラダ さつまいものレモン煮	471	18.4	12.4	69.2	2.4
11	月	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
12	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 小松菜としめじの和え物 白菜のなめ茸和え 大根サラダ	456	19.5	12.6	64.0	2.1
13	水	もち麦ご飯 鰯の焼き南蛮 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
14	木	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
15	金	もち麦ご飯 鰯の醤油漬焼き 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

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→

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

令和元年11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)
16	土	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
17	日	もち麦ご飯 鯉の蒲焼風 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 小松菜のナムル 蓮根金平	456	21.6	11.3	65.0	2.4
18	月	もち麦ご飯 蒸し鶏あんかけ 豚肉カレー炒め 大根味噌煮 小松菜煮浸し 蓮根胡麻和え きのこマリネ 野菜サラダ	462	18.3	12.0	67.4	2.4
19	火	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
20	水	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
21	木	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
22	金	もち麦ご飯 豚しゃぶ 炊き合わせ コーンコロッケ 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
23	土	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
24	日	もち麦ご飯 鶏肉甘辛煮 中華風炒め 里芋そぼろ煮 糸コン炒煮 白菜と薄揚げ和え ひじきの酢の物 厚焼玉子	457	17.6	12.6	65.3	2.4
25	月	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
26	火	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
27	水	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
28	木	もち麦ご飯 回鍋肉 白菜中華あん 茄子の煮浸し 絹さや卵炒め 小松菜香和え 南瓜の煮付け 大根和風サラダ	468	18.9	12.3	69.4	2.4
29	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	455	17.7	12.6	68.2	2.2
30	土	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

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。