

令和元年11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)
1 金	もち麦ご飯 チキン南蛮 ラタトゥイユ 厚揚げキャベツ煮 白菜ツナ炒め 大根味噌がけ えのきオクラの和え物 さつまいも煮	468	19.2	12.1	67.9	2.2
2 土	もち麦ご飯 鰻の中華風あんかけ 厚揚げピーマンソテー じゃが芋カレー風味煮 ふきと筍の煮物 蓮根金平 カリフラワーサラダ 白菜と薄揚げの和え物	462	22.3	10.5	67.1	2.4
3 日	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	459	20.0	12.7	67.2	2.4
4 月	もち麦ご飯 鶏肉甘辛炒め キャベツカレー風味 大根くず煮 南瓜そぼろあん 小松菜香り和え ひじき酢の物 厚焼玉子	490	18.5	13.1	72.8	2.3
5 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
6 水	もち麦ご飯 鯖おろし煮 おでん風煮 豚肉キャベツ味噌炒め 小松菜バターソテー きのこカレー炒め 酢蓮根 オクラのナムル	455	20.7	12.5	63.1	2.4
7 木	もち麦ご飯 鰻の照焼き 豚肉カレー炒め 茄子の煮浸し キャベツソテー ふろふき大根 ピーマン胡麻和え さつまいもレモン煮	456	18.6	12.4	65.8	2.0
8 金	もち麦ご飯 麻婆豆腐 鶏大根煮 蓮根金平 小松菜のごま和え ブロッコリー中華和え ポテトサラダ 白菜とわかめの酢の物	459	18.3	12.7	67.7	2.3
9 土	もち麦ご飯 鶏肉甘酢煮 中華風炒め 里芋そぼろ煮 糸コン炒煮 白菜と薄揚げの和え物 ひじき酢の物 厚焼玉子	457	17.6	12.6	65.3	2.4
10 日	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
11 月	もち麦ご飯 鰻の塩焼き キャベツ中華風炒め 揚げ茄子きのこあん 竹輪と白菜煮 人参しりしり いんげん胡麻和え さつまいも甘露煮	469	18.6	13.0	68.5	2.1
12 火	もち麦ご飯 鯖の味噌煮 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
13 水	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
14 木	もち麦ご飯 鰻の照焼き 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
15 金	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	20.3	12.3	64.6	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。

令和元年11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 土	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
17 日	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	17.4	12.8	68.1	2.2
18 月	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
19 火	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 小松菜の酢の物 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
20 水	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
21 木	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	459	20.0	12.7	67.2	2.4
22 金	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
23 土	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
24 日	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
25 月	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	466	18.6	11.8	69.3	2.4
26 火	もち麦ご飯 ホキの煮付け 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	456	19.3	11.8	67.9	2.4
27 水	もち麦ご飯 牛肉しぐれ煮 里芋煮 小松菜生姜和え ブロッコリーマヨ炒め 野菜味噌炒め 白菜中華あん 春雨サラダ	459	18.5	12.1	68.1	2.3
28 木	もち麦ご飯 鯉の南蛮漬け 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
29 金	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	453	19.2	12.1	65.7	2.1
30 土	もち麦ご飯 鯖と野菜の味噌焼き 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

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。