

## 令和元年12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 日	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 南瓜の煮付け	487	19.5	13.3	70.4	2.2
2 月	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 コールスローサラダ	461	20.6	11.4	67.6	2.4
3 火	もち麦ご飯 鱈の利休焼き 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	459	18.9	12.4	65.7	2.3
4 水	ご飯 とんかつ 鶏肉野菜あんかけ 青梗菜のソテー ブロッコリーのサラダ キャベツのおかか煮	505	21.0	13.2	71.8	2.4
5 木	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 蓮根サラダ	456	18.8	12.6	67.3	2.3
6 金	ご飯 タンドリー唐揚げ 八宝菜 五目しんじょふき煮 ピーマンソテー ごぼうサラダ 冬瓜煮 青梗菜ナムル	476	21.4	13.0	64.7	2.4
7 土	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
8 日	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และ ひじき酢の物 厚焼玉子	492	18.3	13.1	72.9	2.2
9 月	もち麦ご飯 揚げ魚甘酢あんかけ 春雨と青梗菜のソテー ミートオムレツ ひじき煮 ブロッコリーサラダ いんげんゆかり和え 白菜塩昆布和え	460	21.1	12.5	64.1	2.3
10 火	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 えんどう豆のおかか和え	465	20.0	12.5	66.0	2.3
11 水	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
12 木	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 いんげん胡麻和え 金時豆	467	17.9	12.7	68.0	1.9
13 金	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
14 土	ご飯 鱈の中華風あんかけ 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	478	21.0	11.6	69.7	2.3
15 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 焼き茄子	457	19.4	12.6	67.1	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12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 月	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(大豆・人参)	515	19.6	14.1	74.5	2.2
17 火	もち麦ご飯 鯖の照焼き 豚肉カレー炒め 茄子の煮浸し キャベツツナソテー ふろふき大根	456	18.6	12.4	65.8	2.0
18 水	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 いんげんのごま味噌和え おくらのおかか和え	457	17.2	12.1	68.1	2.2
19 木	もち麦ご飯 牛肉味噌づけ焼き 鶏肉ケチャップ煮 炒り豆腐 こんにゃく炒り煮 カリフラワー甘酢漬け	463	18.8	12.4	66.7	2.3
20 金	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	461	18.6	11.6	68.1	2.2
21 土	もち麦ご飯 鯖の塩焼き 揚げ茄子のきのこあん キャベツ中華風炒め 竹輪白菜煮 人参しりしり	470	18.6	12.9	68.2	2.2
22 日	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	467	18.4	12.7	69.0	2.3
23 月	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	461	20.7	12.7	64.4	2.2
24 火	ご飯 チキン南蛮風 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	487	19.2	13.4	68.9	2.2
25 水	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	462	17.5	12.6	69.1	2.2
26 木	ご飯 鯖の胡麻焼き ふきの煮物 南瓜の煮付け キャベツオイスターフ ニ 蓮根ひじき煮	458	17.3	12.6	65.9	2.3
27 金	もち麦ご飯 和風ハンバーグ 大豆五目煮 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	458	21.5	12.4	65.6	2.4
28 土	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 厚焼玉子	459	17.4	12.6	65.4	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。