

令和元年12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 日	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
2 月	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	473	20.2	13.0	69.6	2.3
3 火	もち麦ご飯 牛肉甘辛炒め 大根の煮付け 鶏肉カレー炒め 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
4 水	ご飯 デミグラスハンバーグ 筑前煮 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	473	22.3	13.0	65.9	2.4
5 木	もち麦ご飯 鶏の治部煮 キャベツソテー 小松菜のごま和え 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	12.6	67.6	2.3
6 金	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	462	20.7	11.1	67.6	2.4
7 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	466	19.6	12.5	68.4	2.3
8 日	ご飯 鱈ちゃんちゃん焼き 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	478	20.9	11.7	69.2	2.3
9 月	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 大根のごま酢和え 白菜のおかか和え	461	19.6	12.7	66.1	2.2
10 火	ご飯 プルコギ風 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	459	19.4	12.6	65.8	2.3
11 水	ひじき混ぜご飯 魚の唐揚げ じゃがいも味噌炒め 野菜マリネ ブロッコリーおかか和え 白菜ぼん酢和え キャベツコンソメ煮 絹さや卵炒め	456	20.4	11.3	66.3	2.4
12 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ビーフソテー 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 さつまいもの味噌煮	473	18.5	12.5	68.4	2.4
13 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 おぐらの酢の物 いんげんツナ和え 金時豆	464	21.1	12.2	66.6	2.4
14 土	ご飯 チンジャオロース がんもの含め煮 豆腐チャンプル 揚げ加子のかい風味め 南瓜煮 ひじき酢の物 白菜なめたけ和え	457	19.2	12.6	65.1	2.3
15 日	もち麦ご飯 鱈みりん焼 しめじと筍の旨煮 カレー炒め 大根金平 白菜和え物 厚焼玉子	458	21.8	12.6	32.3	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12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)
16 月	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	477	21.4	11.2	66.3	2.3
17 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
18 水	ご飯 鯖田楽焼き 豚肉ケチャップソテー 切干大根煮 糸コン炒り煮 野菜炒め 青梗菜風味和え 厚焼玉子	470	21.1	12.7	65.5	2.3
19 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	456	18.0	11.7	68.2	2.4
20 金	ご飯 鯖の蒲焼風 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 ぽん酢和え ナムル	475	19.0	12.8	68.1	2.4
21 土	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
22 日	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 カリフラワー甘酢漬け 小松菜胡麻和え 厚焼玉子	458	17.5	12.4	67.6	2.2
23 月	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	469	17.9	12.8	68.8	2.4
24 火	ご飯 鰯のトマトソース 豚肉茄子の味噌炒め じゃがいも含め煮 大根煮 カリフラワーサラダ いんげんぼん酢和え 小松菜生姜和え	472	21.1	12.5	65.0	2.2
25 水	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	487	21.4	13.0	68.4	2.1
26 木	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	483	19.2	12.4	70.0	2.1
27 金	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 いんげん辛子和え ラタトゥイユ キャベツの和え物	485	17.5	12.6	68.7	2.2
28 土	ご飯 鯖カレー風味焼き 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	458	17.8	12.6	66.0	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。