

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

平成31年3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 名	熱量(kcal)	
			蛋白量(g)	塩分(g)
3月1日	金	ご飯、魚天、柳川煮 オクラの梅和え、カリフラワーの甘酢漬け、フルーツ	568	
			24.5	12.3
3月2日	土	ご飯、牛肉のごまと和え、じゃが芋の煮物 春雨の酢の物、白菜の煮浸し、フルーツ	531	
			19.6	3.0
3月3日	日	ご飯、魚の照焼き、ひじきの煮物 マカロニサラダ、キャベツのゆかり和え、フルーツ	475	
			16.4	2.5
3月4日	月	ご飯、豚カツ、根菜の煮物 小松菜の煮浸し、大学芋、フルーツ	515	
			12.8	2.0
3月5日	火	ご飯、焼き魚、里芋の煮物 茄子の味噌和え、青梗菜のソテー、フルーツ	501	
			14.2	2.2
3月6日	水	ご飯、魚の甘酢和え、高野豆腐の煮物 和風サラダ、ピーマンの胡麻炒め、フルーツ	475	
			17.3	3.3
3月7日	木	ご飯、ハンバーグ、大根の煮物 ブロッコリーのサラダ、ピリ辛こんにゃく、フルーツ	505	
			15.4	3.2
3月8日	金	ご飯、魚の味噌煮、昆布と油揚げの煮物 わかめの酢の物、中華炒め、フルーツ	512	
			19.6	2.6
3月9日	土	ご飯、鶏肉の甘酢唐揚げ、金平ごぼう 麻婆豆腐、いんげんの胡麻和え、フルーツ	553	
			23.5	2.5
3月10日	日	ご飯、牛肉と生揚げの旨煮、煮盛り カリフラワーのサラダ、煮豆、フルーツ	480	
			18.0	2.6
3月11日	月	ご飯、魚の蒲焼、切干大根の煮物 スパゲティーソテー、ナムル風、フルーツ	565	
			16.6	2.0
3月12日	火	ご飯、魚の唐揚げ、中華旨煮 キャベツのサラダ、ジャーマンポテト、フルーツ	547	
			16.9	1.8
3月13日	水	ご飯、焼き肉、煮盛り 中華春雨、小松菜の和え物、フルーツ	474	
			16.8	2.6
3月14日	木	ご飯、魚の竜田揚げ、炒り豆腐 茄子の味噌炒め、南瓜の甘煮、フルーツ	577	
			17.7	2.6
3月15日	金	ご飯、メンチカツ、ひじきの煮物 もやしの酢の物、竹の子の土佐煮、フルーツ	546	
			14.3	2.0

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→

ことぶきや 東海市

検索

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

平成31年3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 名	熱量(kcal)	
			蛋白量(g)	塩分(g)
3月16日	土	ご飯、魚の照焼き、回鍋肉 切干大根のサラダ、スパゲティーソテー	538	
			18.7	3.1
3月17日	日	ご飯、鶏肉の南蛮漬け、けんちん風煮 白菜の浅漬け、さつま芋のレモン煮、フルーツ	532	
			19.7	2.7
3月18日	月	ご飯、青椒肉絲、煮盛り キャベツのゆかり和え、水餃子、フルーツ	498	
			17.8	3.3
3月19日	火	ご飯、魚の蒲焼き、茄子の田舎煮 オクラのおかか和え、糸こんにゃくの炒め煮、フルーツ	508	
			18.8	2.7
3月20日	水	ご飯、ミートボールの酢豚風、ツナ大根 ほうれん草の胡麻和え、煮豆、フルーツ	551	
			16.0	2.8
3月21日	木	ご飯、魚の胡麻焼き、じゃが芋の煮物 ブロッコリーのサラダ、いんげんの金平、フルーツ	536	
			17.6	2.3
3月22日	金	ご飯、チキンカツ、里芋の煮物 野菜炒め、煮生酢、フルーツ	542	
			13.9	2.3
3月23日	土	ご飯、豚肉の生姜炒め、高野豆腐の煮物 南瓜サラダ、シューマイ、フルーツ	509	
			18.2	2.0
3月24日	日	ご飯、魚の西京焼き、ふきと大根の炒め煮 大根サラダ、麻婆春雨、フルーツ	519	
			17.7	1.7
3月25日	月	ご飯、鶏肉の照焼き、根菜の煮物 わかめの酢味噌和え、焼きビーフン、フルーツ	533	
			21.7	2.7
3月26日	火	ご飯、魚の唐揚げ、野菜の味噌炒め ポテトサラダ、カリフラワーのコンソメ煮、フルーツ	509	
			17.8	2.9
3月27日	水	ご飯、魚の照り 茄子の鍋しぎ 中華春雨、白菜の煮浸し、フルーツ	515	
			18.7	3.1
3月28日	木	ご飯、ハンバーグ、大豆と昆布の煮物 いんげんの胡麻和え、大根のゆかり和え、フルーツ	521	
			19.5	2.6
3月29日	金	ご飯、魚の竜田、レンコンの煮物 麻婆ナス、小松菜のおかか和え、フルーツ	545	
			17.2	3.0
3月30日	土	ご飯、中華煮、焼き魚 炒り鶏、煮豆、フルーツ	519	
			18.8	1.9
3月31日	日	ご飯、鶏肉から揚げ、煮盛り 青梗菜のソテー、南瓜サラダ、フルーツ	557	
			22.2	2.6

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。