

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 【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 名	熱量(kcal)	
		蛋白量(g)	塩分(g)
3月1日 金	ご飯、メンチカツ、カレー 切り昆布の煮物、スパゲティーソテー、フルーツ	578	
		14.3	3.3
3月2日 土	ご飯、焼き魚、玉子焼き、里芋のそぼろ煮 青梗菜のソテー、もやしの甘酢和え、フルーツ	481	
		17.6	2.2
3月3日 日	ご飯、鶏肉の唐揚げ、切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え、焼きビーフン、フルーツ	469	
		19.9	1.9
3月4日 月	ご飯、コロッケ、柳川風煮 麻婆炒め、生酢、フルーツ	569	
		16.3	2.3
3月5日 火	ご飯、豚肉の生姜炒め、煮盛り 小松菜の煮浸し、春雨のサラダ、フルーツ	527	
		16.3	2.7
3月6日 水	ご飯、魚の照焼き、玉子ロール、山菜金平 さつま芋サラダ、白菜の浅漬け、フルーツ	504	
		18.0	2.7
3月7日 木	ご飯、エビ天、かき揚げ、焼きそば ナムル風、オクラのゆかり和え、フルーツ	585	
		14.0	2.5
3月8日 金	ご飯、魚の南蛮漬け、大根の煮物 糸こんにゃくの炒め煮、野菜炒め、フルーツ	468	
		16.2	2.5
3月9日 土	ご飯、チリミートボール、竹の子の煮物 ポテトサラダ、白菜の煮浸し、フルーツ	569	
		15.8	2.8
3月10日 日	ご飯、魚の竜田揚げ、中華豆腐 南瓜の甘煮、大根サラダ、フルーツ	472	
		17.5	2.8
3月11日 月	ご飯、肉じゃが、魚の西京焼き 小松菜のおかか和え、マカロニサラダ、フルーツ	478	
		17.5	1.8
3月12日 火	ご飯、鶏肉の胡麻焼き、厚揚げの旨煮 ほうれん草の煮浸し、焼きビーフン、フルーツ	501	
		23.3	2.0
3月13日 水	ご飯、麻婆茄子、魚の照焼き いんげんの胡麻和え、大学芋、フルーツ	483	
		16.3	2.3
3月14日 木	ご飯、エビフライ、大豆と昆布の煮物 青梗菜の煮浸し、胡瓜の甘酢和え、フルーツ	517	
		14.1	2.4
3月15日 金	ご飯、かつ煮、大根の炒め煮 ブロッコリーの酢の物、厚焼き玉子、フルーツ	549	
		17.5	2.8

食中毒防止ご協力のお願い

☆お弁当は、配達当日の午後7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 【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 名	熱量(kcal)	
		蛋白量(g)	塩分(g)
3月16日 土	ご飯、親子煮、魚のみりん焼き じゃが芋のソテー、煮豆、フルーツ	506	
		19.2	1.7
3月17日 日	ご飯、豚肉の生姜炒め、煮盛り わかめサラダ、いんげんの胡麻和え、フルーツ	486	
		18.4	3.1
3月18日 月	ご飯、鶏天、かき揚げ、焼き魚 もやしのソテー、胡瓜の中華和え、フルーツ	544	
		22.2	2.1
3月19日 火	ご飯、サラダ焼き肉、コロケ、ひじきの煮物 青梗菜のソテー、花野菜の甘酢漬け、フルーツ	537	
		19.3	2.0
3月20日 水	ご飯、焼き魚、シューマイ、切干大根の煮物 中華旨煮、キャベツサラダ、フルーツ	526	
		17.2	2.2
3月21日 木	ご飯、メンチカツ、炒り鶏 わかめの酢の物、小松菜の煮浸し、フルーツ	566	
		17.3	2.3
3月22日 金	ご飯、焼き魚、豚肉と竹の子の炒めもの 中華春雨、ほうれん草のソテー、フルーツ	485	
		20.1	2.5
3月23日 土	ご飯、鶏肉の南蛮漬け、けんちん風煮 マカロニサラダ、ブロッコリーの胡麻和え、フルーツ	545	
		21.9	2.6
3月24日 日	ご飯、ハンバーグ、煮盛り 胡瓜の酢の物、ピリ辛こんにゃく、フルーツ	571	
		20.3	3.2
3月25日 月	ご飯、魚の唐揚げ、牛肉と白菜の旨煮 オクラの梅和え、大学芋、フルーツ	507	
		18.5	1.9
3月26日 火	ご飯、プルコギ風、高野豆腐の煮物 青梗菜の煮浸し、キャベツサラダ、フルーツ	525	
		19.7	2.9
3月27日 水	ご飯、焼き魚、山菜の炒め煮 南瓜の甘煮、ナムル風、フルーツ	491	
		17.3	3.1
3月28日 木	ご飯、酢鶏、ジャーマンポテト わかめサラダ、胡瓜の中華和え、フルーツ	522	
		19.9	2.0
3月29日 金	炊き込みご飯、焼き魚、若竹煮 スパゲティーサラダ、煮豆、フルーツ	539	
		18.9	3.3
3月30日 土	ご飯、エビフライ、里芋の旨煮 生酢、ブロッコリーのツナ和え、フルーツ	591	
		18.3	1.8
3月31日 日	ご飯、魚の竜田揚げ、麻婆豆腐 春雨の酢の物、ほうれん草の煮浸し、フルーツ	546	
		18.6	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7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。