

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

平成31年4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)	
		蛋白質(g)	塩分(g)
4月1日 月	ご飯、魚の照焼き、若竹煮 麻婆茄子、煮盛り、フルーツ	563	
		18.8	2.8
4月2日 火	ご飯、かき揚げ、海老天、ジャーマンポテト 中華春雨、オクラの梅和え、フルーツ	550	
		14.1	2.7
4月3日 水	ご飯、鶏肉のネギソース、根菜の煮物 焼きそば、花野菜サラダ、フルーツ	558	
		21.8	3.3
4月4日 木	ご飯、魚フライ、切干大根の煮物 酢味噌和え、さつま芋のレモン煮、フルーツ	582	
		15.5	2.1
4月5日 金	ご飯、焼き魚、じゃが芋の煮物 野菜炒め、大根サラダ、フルーツ	472	
		17.3	2.5
4月6日 土	ご飯、メンチカツ、中華旨煮 もやしの胡麻酢和え、竹輪とこんにゃくの炒り煮、フルーツ	538	
		15.6	2.3
4月7日 日	ご飯、魚の照焼き、ひじきの煮物 キャベツのサラダ、南瓜の甘煮、フルーツ	511	
		18.8	2.5
4月8日 月	ご飯、カツ煮、大根の煮物 酢の物、小松菜の和え物、フルーツ	566	
		17.1	3.1
4月9日 火	ご飯、牛丼風煮、煮盛り 焼きビーフン、白菜の浅漬け、フルーツ	467	
		19.3	2.7
4月10日 水	ご飯、焼き魚、昆布煮 カリフラワーの甘酢漬け、煮豆、フルーツ	505	
		17.7	2.0
4月11日 木	ご飯、魚の唐揚げ、里芋の煮物 インゲンのソテー、切干大根のサラダ、フルーツ	478	
		17.5	1.9
4月12日 金	炊き込みご飯、焼き魚、回鍋肉 春雨の酢の物、小松菜のソテー、フルーツ	557	
		20.4	3.3
4月13日 土	ご飯、鶏肉の照焼き、茄子の田舎煮 麻婆豆腐、青梗菜の煮浸し、フルーツ	566	
		26.4	3.2
4月14日 日	ご飯、胡麻しゃぶ、煮盛り 山菜の炒め煮、大根サラダ、フルーツ	521	
		19.9	3.2
4月15日 月	ご飯、魚の香草揚げ、筑前煮 マカロニサラダ、ブロッコリーの生姜醤油和え、フルーツ	525	
		20.3	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4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)	
		蛋白質(g)	塩分(g)
4月16日	火 ご飯、酢鶏、白菜の煮浸し 糸こんにゃくの炒め物、玉子ロール、フルーツ	480	
		22.3	2.6
4月17日	水 ご飯、煮魚、けんちん風煮 茄子の味噌炒め、南瓜の甘煮、フルーツ	530	
		16.6	3.1
4月18日	木 ご飯、チリミートボール、金平ごぼう キャベツサラダ、ブロッコリーの胡麻和え、フルーツ	527	
		14.0	2.7
4月19日	金 ご飯、焼き魚、里芋のコンソメ煮 スパゲティーサラダ、竹の子の炒め煮、フルーツ	487	
		15.1	3.2
4月20日	土 ご飯、チキン味噌カツ、大豆と昆布の煮物 中華サラダ、オクラの梅和え、フルーツ	557	
		17.3	3.2
4月21日	日 ご飯、焼き魚、ひじきの煮物 ジャーマンポテト、キャベツのゆかり和え、フルーツ	579	
		15.6	2.2
4月22日	月 ご飯、豚カツ、麻婆茄子 春雨の酢の物、小松菜のおかか和え、フルーツ	539	
		14.7	2.0
4月23日	火 ご飯、鶏肉の照焼き、根菜の炒め煮 もやしの和え物、煮豆、フルーツ	504	
		22.2	2.4
4月24日	水 ご飯、魚の照焼き、中華旨煮 酢味噌和え、ツナサラダ、フルーツ	550	
		19.9	2.6
4月25日	木 ご飯、プルコギ風焼き肉、高野豆腐の煮物 山菜の金平、カリフラワーの甘酢漬け、フルーツ	507	
		20.3	3.0
4月26日	金 ご飯、煮魚、炒り豆腐 いんげんの胡麻和え、ピリ辛こんにゃく、フルーツ	552	
		19.6	2.6
4月27日	土 ご飯、鶏肉の唐揚げ甘酢和え、大根の煮物 中華炒め、煮豆、フルーツ	502	
		19.7	2.0
4月28日	日 ご飯、エビフライ、煮盛り 水餃子、ナムル風、フルーツ	575	
		17.8	2.9
4月29日	月 ご飯、魚の胡麻焼き、茄子の鍋しぎ キャベツのサラダ、糸こんにゃくの炒め物、フルーツ	492	
		18.4	3.2
4月30日	火 ご飯、照焼きハンバーグ、エビチリ風 生酢、青梗菜のおかか和え、フルーツ	538	
		20.7	2.4

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。