

平成31年4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)
4月1日	月	ご飯、煮魚、大根の煮物 いんげんのソテー、白菜の煮浸し、フルーツ	487	
			17.8	3.2
4月2日	火	ご飯、魚のあんかけ唐揚げ、昆布煮 山菜スパゲティー、小松菜の和え物、フルーツ	510	
			16.6	3.2
4月3日	水	ご飯、焼き肉、春巻、ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え、キャベツの酢の物、フルーツ	525	
			20.1	2.0
4月4日	木	ご飯、焼き魚、南瓜の煮物 五目煮、ブロッコリーの和え物、フルーツ	496	
			23.2	2.3
4月5日	金	ご飯、ハンバーグ、里芋の煮物 わかめの酢の物、青梗菜の和え物、フルーツ	514	
			16.9	3.1
4月6日	土	ご飯、魚の照焼き、ゴボウサラダ 焼きビーフン、煮豆、フルーツ	465	
			18.1	1.8
4月7日	日	ご飯、豚カツ、野菜の中華煮 春雨の酢の物、カリフラワーのサラダ、フルーツ	539	
			15.3	1.6
4月8日	月	ご飯、鶏肉の磯辺焼き、糸こんにゃくの炒め煮 マカロニサラダ、さつま芋のレモン煮、フルーツ	529	
			20.5	2.2
4月9日	火	菜飯、焼き魚、高野豆腐の煮物 竹の子の酢味噌和え、ほうれん草の煮浸し、フルーツ	490	
			18.7	3.1
4月10日	水	ご飯、肉団子の酢豚風、筑前煮 中華サラダ、五目巾着の煮物、フルーツ	539	
			20.2	3.1
4月11日	木	ご飯、魚フライ、金平ごぼう もやしの酢の物、オクラの梅和え、フルーツ	505	
			16.7	2.4
4月12日	金	ご飯、豚肉の生姜炒め、ジャーマンポテト 焼きそば、ブロッコリーのサラダ、フルーツ	552	
			19.2	2.8
4月13日	土	ご飯、エビフライ、煮盛り 南瓜の甘煮、山菜の金平、フルーツ	486	
			13.4	2.7
4月14日	日	ご飯、焼き魚、肉じゃが 白菜の煮浸し、胡瓜の酢の物、フルーツ	523	
			18.8	2.4
4月15日	月	ご飯、鶏肉の南蛮漬け、麻婆茄子 キャベツのサラダ、ほうれん草の和え物、フルーツ	515	
			23.1	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。

平成31年4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)
4月16日 火	炊き込みご飯、魚の照焼き、金平ごぼう ブロッコリーの胡麻和え、さつま芋のレモン煮、フルーツ	557	
		18.4	3.7
4月17日 水	ご飯、青椒肉絲、切干大根の煮物 マカロニソテー、和風サラダ、フルーツ	559	
		18.6	2.6
4月18日 木	ご飯、焼き魚、煮盛り 竹の子の金平、オクラのゆかり和え、フルーツ	549	
		16.5	2.8
4月19日 金	ご飯、ハンバーグ、茄子の鍋しぎ 春雨の酢の物、小松菜のおかか和え、フルーツ	537	
		19.2	3.2
4月20日 土	ご飯、焼き魚、親子煮 いんげんの和え物、生酢、フルーツ	548	
		20.8	1.5
4月21日 日	ご飯、魚の唐揚げ、煮盛り もやしのソテー、大豆のトマト煮、フルーツ	563	
		21.3	3.2
4月22日 月	ご飯、鶏肉の照焼き、里芋の煮物 白菜サラダ、金平ピーマン、フルーツ	505	
		20.4	3.0
4月23日 火	ご飯、かき揚げ、海老天、ひじきの煮物 キャベツのソテー、ポテトサラダ、フルーツ	575	
		14.8	2.3
4月24日 水	ご飯、コロケ、煮盛り ほうれん草の煮浸し、胡瓜の甘酢和え、フルーツ	527	
		15.1	2.7
4月25日 木	ご飯、魚の味噌煮、根菜の煮物 麻婆春雨、小松菜のおかか和え、フルーツ	551	
		17.8	2.7
4月26日 金	ご飯、豚カツ、竹輪の味噌炒め 花野菜サラダ、煮豆、フルーツ	536	
		16.1	2.4
4月27日 土	ご飯、焼き魚、筑前煮 ナムル風、白菜の煮浸し、フルーツ	512	
		17.5	2.4
4月28日 日	ご飯、焼き肉、南瓜のそぼろ煮 オクラの梅和え、焼きビーフン、フルーツ	527	
		20.9	2.3
4月29日 月	ご飯、メンチカツ、中華旨煮 竹の子の土佐煮、切干大根のサラダ、フルーツ	529	
		17.2	2.9
4月30日 火	ご飯、魚の蒲焼き、里芋の煮物 麻婆豆腐、わかめの酢の物、フルーツ	565	
		19.4	3.0

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。