

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

平成31年5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がございます。

☆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)
5月1日 水	ご飯、魚天、高野豆腐の煮物 金平ピーマン、ブロッコリーの和え物、フルーツ	480	
		17.8	2.5
5月2日 木	ご飯、焼き魚、根菜の煮物 春雨の酢の物、いんげんのソテー、フルーツ	533	
		15.4	1.5
5月3日 金	ご飯、メンチカツ、ひじきの煮物 胡瓜の甘酢和え、小松菜の和え物、フルーツ	523	
		13.3	3.2
5月4日 土	ご飯、煮魚、里芋の煮物 水餃子、中華炒め、フルーツ	549	
		15.5	2.6
5月5日 日	ご飯、焼き魚、ナムル風 カリフラワーのサラダ、糸こんにゃくの炒め煮、フルーツ	518	
		20.8	2.9
5月6日 月	ご飯、豚カツ、昆布と油揚げの煮物 大根サラダ、白菜の煮浸し、フルーツ	535	
		16.9	3.3
5月7日 火	ご飯、焼き魚、青椒肉絲 南瓜の甘煮、キャベツのゆかり和え、フルーツ	510	
		21.1	2.4
5月8日 水	ご飯、牛丼風煮、煮盛り オムレツ、青梗菜のソテー、フルーツ	483	
		19.2	2.5
5月9日 木	ご飯、魚の唐揚げ、金平ごぼう 焼きビーフン、キャベツのツナ和え、フルーツ	516	
		16.2	1.6
5月10日 金	ご飯、魚の照焼き、茄子の田舎煮 マカロニサラダ、わかめの酢の物、フルーツ	494	
		16.1	2.5
5月11日 土	ご飯、照焼きハンバーグ、若竹煮 オクラの和え物、カリフラワーの甘酢漬け、フルーツ	545	
		20.3	3.1
5月12日 日	ご飯、ローストチキン、大根の煮物 焼きそば、ひじきの炒め煮、フルーツ	533	
		21.6	3.3
5月13日 月	ご飯、魚フライ、ブロッコリーのトマト煮 中華春雨、白菜の煮浸し、フルーツ	552	
		16.8	2.6
5月14日 火	ご飯、豚肉の生姜炒め、里芋の煮物 いんげんの胡麻和え、ほうれん草のソテー、フルーツ	479	
		21.2	2.6
5月15日 水	菜飯、焼き魚、切干大根の煮物 茄子の味噌炒め、さつま芋のレモン煮、フルーツ	529	
		13.8	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5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がございます。

☆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)
5月16日 木	ご飯、肉団子の甘酢煮、煮盛り ナムル風、ふきの炒め煮、フルーツ	494	
		12.7	3.3
5月17日 金	ご飯、煮魚、回鍋肉 ポークビーンズ、雷こんにゃく、フルーツ	553	
		23.8	3.2
5月18日 土	ご飯、牛肉の胡麻ダレ和え、筑前煮 こんにゃく炒め、南瓜の煮物、フルーツ	510	
		18.9	2.9
5月19日 日	ご飯、魚の南蛮漬け、中華旨煮 春雨の炒め煮、厚揚げの味噌炒め、フルーツ	520	
		17.0	2.3
5月20日 月	ご飯、焼き魚、けんちん風煮 さつま芋サラダ、小松菜のおかか和え、フルーツ	497	
		15.4	2.8
5月21日 火	ご飯、焼き肉、ひじきの煮物 胡瓜の酢味噌和え、山菜炒め、フルーツ	515	
		18.3	2.6
5月22日 水	ご飯、海老天、かき揚げ、茄子の鍋しぎ 野菜炒め、オクラの和え物、フルーツ	560	
		18.3	2.8
5月23日 木	ご飯、魚の照焼き、白菜の旨煮 青梗菜のツナ炒め、中華炒め、フルーツ	508	
		19.7	2.9
5月24日 金	ご飯、魚フライ、煮盛り 焼きビーフン、煮豆、フルーツ	506	
		15.0	1.7
5月25日 土	ご飯、唐揚げの甘酢和え、里芋の煮物 大根の胡麻炒め、水餃子、フルーツ	526	
		21.1	3.0
5月26日 日	ご飯、焼き魚、麻婆茄子 大豆と昆布の煮物、キャベツのゆかり和え、フルーツ	498	
		21.1	3.1
5月27日 月	ご飯、メンチカツ、れんこんの煮物 ブロッコリーの胡麻和え、煮豆、フルーツ	536	
		14.6	2.1
5月28日 火	ご飯、焼き魚、エビチリ風 ふきの土佐煮、さつま芋のレモン煮、フルーツ	542	
		20.1	2.5
5月29日 水	ご飯、魚フライ、回鍋肉 春雨の酢の物、野菜のカレーソテー、フルーツ	544	
		18.7	2.1
5月30日 木	ご飯、鶏肉の味噌付け焼き、金平ごぼう 糸こんにゃくの炒め、里芋の煮物、フルーツ	518	
		21.3	3.0
5月31日 金	ご飯、青椒肉絲、南瓜のそぼろ煮 切干大根の煮物、シューマイ、フルーツ	496	
		18.2	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。