

## 平成31年5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)
5月1日 水	ご飯、焼き肉、煮盛り 青梗菜のソテー、マカロニサラダ、フルーツ	536	
		19.9	2.4
5月2日 木	ご飯、魚フライ、竹の子の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け、オクラの和え物、フルーツ	481	
		14.5	2.0
5月3日 金	ご飯、魚の照焼き、高野豆腐の煮物 大根の胡麻炒め、焼きビーフン、フルーツ	491	
		21.8	3.1
5月4日 土	ご飯、鶏肉の照焼き、麻婆茄子 南瓜の甘煮、いんげんの胡麻和え、フルーツ	485	
		22.4	2.7
5月5日 日	ご飯、焼き魚、昆布煮 切干大根の和え物、さつま芋のサラダ、フルーツ	573	
		16.3	1.8
5月6日 月	ご飯、ハンバーグ、山菜金平 がんもの煮物、小松菜の和え物、フルーツ	511	
		18.7	2.9
5月7日 火	ご飯、魚の照焼き、里芋の煮物 いんげんのソテー、春雨サラダ、フルーツ	481	
		14.6	2.5
5月8日 水	ご飯、鶏肉の南蛮漬け、ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え、マカロニソテー、フルーツ	533	
		22.7	2.8
5月9日 木	ご飯、焼き魚、竹の子の金平 切干大根の煮物、オクラの梅和え、フルーツ	480	
		17.9	2.6
5月10日 金	ご飯、魚フライ、大根のツナ煮 ブロッコリーの和え物、スパゲティソテー、フルーツ	558	
		17.2	2.5
5月11日 土	ご飯、豚肉の生姜炒め、トマト煮 小松菜の胡麻和え、雷こんにゃく、フルーツ	492	
		19.2	2.3
5月12日 日	ご飯、魚の味噌煮、山菜炒め 南瓜の煮物、煮豆、フルーツ	481	
		15.9	2.6
5月13日 月	ご飯、プルコギ風、煮盛り 大学芋、大根サラダ、フルーツ	559	
		19.9	2.7
5月14日 火	ご飯、魚の唐揚げ、竹の子の土佐煮 五目煮、コールスローサラダ、フルーツ	461	
		15.5	2.2
5月15日 水	ご飯、焼き魚、ひじきの煮物 オクラのおかか和え、春雨の酢の物、フルーツ	554	
		14.2	1.5

### 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5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)
5月16日 木	ご飯、魚の照焼き、煮盛り 生酢、水餃子、フルーツ	507	
		16.4	2.8
5月17日 金	ご飯、豚肉と茄子の麻婆炒め、里芋の煮物 わかめサラダ、焼きビーフン、フルーツ	462	
		14.8	2.2
5月18日 土	ご飯、魚の胡麻焼き、煮盛り 金平ごぼう、ブロッコリーのサラダ、フルーツ	563	
		19.7	2.8
5月19日 日	ご飯、鶏肉の唐揚げ、高野豆腐の煮物 切干大根の和え物、雷こんにゃく、フルーツ	480	
		20.1	2.5
5月20日 月	ご飯、竹の子と牛肉の炒め煮、青梗菜のソテー スパゲティーソテー、胡瓜の酢の物、フルーツ	468	
		15.7	1.8
5月21日 火	ご飯、魚の蒲焼き、金平ごぼう 玉子焼き、いんげんの胡麻和え、フルーツ	496	
		18.4	2.2
5月22日 水	ご飯、コロッケ、煮盛り 回鍋肉、シューマイ、フルーツ	523	
		13.5	2.5
5月23日 木	ご飯、魚天のあんかけ、五目煮 マカロニサラダ、白菜の和え物、フルーツ	536	
		18.9	3.3
5月24日 金	ご飯、ハンバーグ、野菜のコンソメ煮 生酢、山菜金平、フルーツ	527	
		17.0	3.1
5月25日 土	ご飯、魚の南部焼き、れんこんの煮物 春雨の酢の物、小松菜の煮浸し、フルーツ	464	
		15.5	2.6
5月26日 日	ご飯、豚カツ、中華旨煮 糸こんにゃくの炒め煮、青梗菜の和え物、フルーツ	529	
		20.2	1.7
5月27日 月	ご飯、肉団子の甘酢あん、煮盛り 焼きそば、大根サラダ、フルーツ	523	
		15.1	2.9
5月28日 火	ご飯、鶏肉の照焼き、焼きビーフン オクラの和え物、オムレツ、フルーツ	482	
		24.6	2.6
5月29日 水	ご飯、焼き魚、麻婆茄子 ほうれん草のおかか和え、わかめの酢の物、フルーツ	517	
		17.5	2.5
5月30日 木	ご飯、中華炒め、魚の味噌煮 ひじきの煮物、浅漬け、フルーツ	483	
		18.4	2.4
5月31日 金	ご飯、エビフライ、大根の煮物 スパゲティーソテー、白菜の酢の物、フルーツ	492	
		12.8	1.9

### 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。