

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

2019年6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)	
			蛋白量(g)	塩分(g)
6月1日	土	ご飯、春巻、玉子ロール、昆布煮 小松菜のおかか和え、茄子の味噌炒め、フルーツ	487	
			13.0	3.0
6月2日	日	ご飯、味噌カツ、大根の煮物 わかめの酢の物、煮豆、フルーツ	539	
			12.9	2.2
6月3日	月	ご飯、魚天の中華あんかけ、カリフラワーのサラダ 水餃子、いんげんのソテー、フルーツ	525	
			16.3	2.5
6月4日	火	ご飯、プルコギ風、煮盛り ツナサラダ、糸こんにゃくの炒め煮、フルーツ	502	
			19.8	3.2
6月5日	水	ご飯、魚の照焼き、里芋の煮物 胡瓜の酢味噌和え、大豆のトマト煮、フルーツ	463	
			18.4	3.0
6月6日	木	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ふきのおかか炒め 春雨の酢の物、ブロッコリーの生姜醤油和え、フルーツ	489	
			19.2	2.6
6月7日	金	ご飯、魚の味噌煮、竹の子の金平 わかめサラダ、ナムル風、フルーツ	529	
			18.0	3.2
6月8日	土	ご飯、ハンバーグ、茄子の田舎煮 青梗菜のソテー、白菜のゆかり和え、フルーツ	508	
			14.9	2.0
6月9日	日	ご飯、エビカツ、厚揚げの煮物 大根の胡麻炒め、スパゲティーソテー、フルーツ	508	
			16.4	1.7
6月10日	月	ご飯、魚の照焼き、切干大根の煮物 カリフラワーのソテー、オクラの和え物、フルーツ	471	
			18.2	2.9
6月11日	火	ご飯、肉団子のあんかけ、煮盛り マカロニソテー、いんげんの胡麻和え、フルーツ	564	
			17.1	3.4
6月12日	水	ご飯、鶏肉の味噌焼き、けんちん風煮 中華炒め、キャベツの和え物、フルーツ	508	
			21.8	2.4
6月13日	木	ご飯、魚フライ、ひじきの煮物 中華春雨、さつま芋のサラダ、フルーツ	564	
			14.1	2.5
6月14日	金	ご飯、魚の照焼き、麻婆茄子 小松菜のソテー、南瓜の甘煮、フルーツ	463	
			16.3	2.5
6月15日	土	ご飯、焼き肉、中華旨煮 ぜんまいの煮物、白菜のおかか和え、フルーツ	482	
			17.8	2.6

食中毒防止ご協力をお願い

☆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>

2019年6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)	
			蛋白量(g)	塩分(g)
6月16日	日	ご飯、魚の味醂焼き、高野豆腐の煮物 青梗菜のソテー、ブロッコリーの胡麻和え、フルーツ	520	
			18.5	2.1
6月17日	月	ご飯、しぐれ煮、煮盛り わかめサラダ、煮盛り、フルーツ	467	
			18.0	2.7
6月18日	火	ご飯、豚カツ、大根の煮物 竹の子の金平、カリフラワーの甘酢漬け、フルーツ	498	
			13.7	2.1
6月19日	水	ご飯、かき揚げ、海老天、回鍋肉 里芋のおかか煮、ほうれん草の胡麻和え、フルーツ	549	
			16.8	2.9
6月20日	木	ご飯、鶏肉の照焼き、エビチリ風 山菜の炒め煮、キャベツのゆかり和え、フルーツ	523	
			25.3	2.7
6月21日	金	ご飯、魚の味醂焼き、大豆のトマト煮 中華春雨、ふきの煮物、フルーツ	464	
			18.5	2.6
6月22日	土	ご飯、魚の磯辺天、切干大根の煮物 白菜の煮浸し、南瓜の甘煮、フルーツ	488	
			16.6	2.1
6月23日	日	ご飯、煮盛り、ひじきの煮物 焼きそば、オムレツ、フルーツ	531	
			15.4	3.3
6月24日	月	ご飯、照焼きハンバーグ、スパゲティーソテー 若竹煮、小松菜の煮浸し、フルーツ	537	
			16.9	3.1
6月25日	火	ご飯、チキンカツ、中華旨煮 ナムル風、昆布煮、フルーツ	565	
			14.8	3.0
6月26日	水	ご飯、焼き魚、筑前煮 わかめの酢味噌和え、ブロッコリーのソテー、フルーツ	472	
			20.7	3.0
6月27日	木	ご飯、魚の天ぷら、五目煮 南瓜サラダ、大根の梅和え、フルーツ	527	
			17.6	2.3
6月28日	金	ご飯、ごましゃぶ、里芋の煮物 マカロニサラダ、野菜炒め、フルーツ	512	
			17.9	2.6
6月29日	土	ご飯、コロケ、茄子の鍋しぎ 焼きビーフン、青梗菜の胡麻和え、フルーツ	520	
			14.4	2.2
6月30日	日	ご飯、焼き魚、根菜の煮物 ピリ辛こんにゃく、春雨の酢の物、フルーツ	490	
			14.6	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。