

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 【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)
6月1日 土	ご飯、豚肉のカレー風味焼き、筑前煮 青梗菜のソテー、マカロニサラダ、フルーツ	504	
		19.0	2.5
6月2日 日	ご飯、魚の唐揚げ、里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ、春雨の炒め煮、フルーツ	462	
		15.9	1.6
6月3日 月	ご飯、鶏肉の唐揚げネギソース、煮盛り ひじきの煮物、焼きそば、フルーツ	567	
		20.5	3.1
6月4日 火	ご飯、魚の南部焼き、しぐれ煮 ほうれん草の胡麻和え、カリフラワーにの甘酢漬け、フルーツ	519	
		18.9	2.1
6月5日 水	ご飯、海老天、かき揚げ、回鍋肉 山菜金平、甘酢生姜和え、フルーツ	543	
		15.2	2.8
6月6日 木	ご飯、魚の照焼き、根菜煮 いんげんのソテー、大根胡麻炒め、フルーツ	485	
		19.5	3.3
6月7日 金	ご飯、肉団子の酢豚風、煮盛り オムレツ、オクラの梅和え、フルーツ	523	
		14.8	3.3
6月8日 土	ご飯、鮭のきのこあんかけ、五目煮 春巻、ブロッコリーのソテー、フルーツ	507	
		20.6	2.2
6月9日 日	ご飯、鶏肉の味噌焼き、金平ごぼう さつま芋のレモン煮、焼きビーフン、フルーツ	528	
		18.9	1.5
6月10日 月	ご飯、魚フライ、ポークビーンズ 糸こんにゃくの炒め煮、わかめサラダ、フルーツ	526	
		17.7	2.7
6月11日 火	ご飯、コロッケ、中華旨煮 茄子の味噌炒め、白菜のおかか和え、フルーツ	516	
		12.5	2.3
6月12日 水	ご飯、魚の照焼き、南瓜のそぼろあんかけ ふきのおかか炒め、胡瓜の酢の物、フルーツ	532	
		16.6	2.5
6月13日 木	ご飯、ハンバーグ、煮盛り 青梗菜の煮浸し、いんげんの胡麻和え、フルーツ	515	
		18.3	3.2
6月14日 金	ご飯、豚肉の生姜炒め、里芋の煮物 山菜金平、大根サラダ、フルーツ	465	
		17.2	3.0
6月15日 土	ご飯、焼き魚、茄子の味噌炒め さつま揚げの煮物、カリフラワーのソテー、フルーツ	477	
		19.3	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。

## 2019年6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)
6月16日	日	ご飯、唐揚げの甘酢あん、切干大根の煮物 中華炒め、ふきのおかか炒め、フルーツ	542	
			23.4	2.4
6月17日	月	ご飯、焼き魚、竹の子の土佐煮 キャベツサラダ、ひじきの煮物、フルーツ	472	
			18.8	2.2
6月18日	火	ご飯、魚フライ、麻婆茄子 小松菜の胡麻和え、さつま芋のレモン煮、フルーツ	540	
			16.3	2.1
6月19日	水	ご飯、豚肉の味噌炒め、昆布煮 玉子ロール、いんげんのソテー、フルーツ	470	
			16.9	2.4
6月20日	木	ご飯、焼き魚、大根のごま炒め 春雨の酢の物、水餃子、フルーツ	491	
			15.5	2.5
6月21日	金	ご飯、魚の南蛮漬け、金平ごぼう 青梗菜の煮浸し、大学芋、フルーツ	512	
			14.0	2.3
6月22日	土	ご飯、メンチカツ、焼きビーフン ポークビーンズ、甘酢生姜和え、フルーツ	577	
			17.6	1.9
6月23日	日	ご飯、豚肉と野菜の生姜炒め、エビチリ風 マカロニサラダ、小松菜の胡麻和え、フルーツ	485	
			19.6	2.3
6月24日	月	ご飯、魚の胡麻焼き、大根の煮物 和風サラダ、茄子の炒め物、フルーツ	490	
			16.4	3.0
6月25日	火	ご飯、鶏肉の照焼き、里芋の煮物 山菜スパゲティー、ブロッコリーの和え物、フルーツ	493	
			22.2	2.7
6月26日	水	ご飯、魚の蒲焼、回鍋肉 春巻、オクラの酢の物、フルーツ	545	
			21.7	2.3
6月27日	木	ご飯、魚天、しぐれ煮 わかめの酢の物、いんげんの胡麻和え、フルーツ	504	
			17.1	1.8
6月28日	金	ご飯、ハンバーグカレー、ひじきの煮物 中華炒め、ほうれん草のおかか和え、フルーツ	527	
			18.4	3.1
6月29日	土	ご飯、鶏肉のネギソース、高野豆腐の煮物 中華春雨、胡瓜の和え物、フルーツ	486	
			20.9	3.0
6月30日	日	ご飯、魚の生姜煮、山菜金平 生酢、南瓜の甘煮、フルーツ	536	
			15.2	2.9

### 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。