

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

2019年7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)
7月1日 月	ご飯、鶏肉の照焼き、煮盛り 青梗菜のソテー、切干大根の和え物、フルーツ	488	
		22.5	3.0
7月2日 火	ご飯、魚の磯天、白菜の旨煮 昆布の煮物、オクラのゆかり和え、フルーツ	566	
		20.1	2.8
7月3日 水	ご飯、魚の味醂焼き、根菜の煮物 カリフラワーの甘酢漬け、いんげんの和え物、フルーツ	506	
		16.1	2.4
7月4日 木	ご飯、焼き魚、大根の煮物 ピーマンのピリ辛炒め、南瓜サラダ、フルーツ	499	
		18.4	2.6
7月5日 金	ご飯、焼き肉、さつま芋の煮物 中華煮、がんもの煮物、フルーツ	512	
		17.9	2.5
7月6日 土	ご飯、鶏肉のネギソース、里芋の煮物 スパゲティーソテー、山菜金平、フルーツ	564	
		22.3	3.0
7月7日 日	ご飯、魚天の甘酢和え、五目煮 野菜の味噌炒め、小松菜の煮浸し、フルーツ	506	
		18.9	2.6
7月8日 月	ご飯、魚の蒲焼き、麻婆茄子 南瓜の甘煮、ブロッコリーの胡麻和え、フルーツ	498	
		18.7	2.4
7月9日 火	ご飯、かつ煮風、煮盛り キャベツサラダ、煮豆、フルーツ	543	
		14.3	3.1
7月10日 水	ご飯、焼き魚、昆布煮 白菜の煮浸し、胡瓜の酢味噌和え、フルーツ	521	
		18.3	2.6
7月11日 木	ご飯、ハンバーグ、金平ごぼう ほうれん草のナムル、切干大根のサラダ、フルーツ	514	
		16.9	3.3
7月12日 金	菜飯、魚の照焼き、若竹煮 春雨の酢の物、大学芋、フルーツ	505	
		17.0	2.5
7月13日 土	ご飯、鶏肉の味噌付け焼き、ひじきの煮物 小松菜のおかか和え、中華炒め、フルーツ	499	
		22.4	2.6
7月14日 日	ご飯、かき揚げ、海老天、山菜の炒め煮 マカロニサラダ、青梗菜の煮浸し、フルーツ	556	
		13.6	2.6
7月15日 月	ご飯、焼き魚、田舎煮 糸こんにゃくの炒め物、わかめの酢の物、フルーツ	480	
		14.9	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。

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

2019年7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)
7月16日	火 ご飯、味噌カツ、大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬け、いんげんの和え物、フルーツ	527	
		13.3	2.3
7月17日	水 ご飯、魚の西京漬け、里芋の煮物 山菜金平、茄子の生姜醤油和え、フルーツ	476	
		15.6	2.6
7月18日	木 ご飯、青椒肉絲、煮盛り 生酢、さつま芋のレモン煮、フルーツ	542	
		18.9	2.4
7月19日	金 ご飯、メンチカツ、切干大根の煮物 和風サラダ、小松菜のおかか和え、フルーツ	514	
		15.0	3.1
7月20日	土 ご飯、魚の南蛮漬け、高野豆腐の煮物 焼きそば、ブロッコリーのソテー、フルーツ	503	
		17.4	2.7
7月21日	日 ご飯、魚の生姜煮、ひじきの煮物 南瓜のそぼろ煮、水餃子、フルーツ	549	
		16.8	3.3
7月22日	月 ご飯、鶏肉のネギソース、回鍋肉 オクラの和え物、スパゲティソテー、フルーツ	520	
		22.5	3.4
7月23日	火 ご飯、牛肉のごまとれ和え、煮盛り ぜんまいの炒め煮、キャベツのゆかり和え、フルーツ	538	
		20.2	3.0
7月24日	水 ご飯、焼き魚、金平ごぼう 中華春雨、こんにゃくのピリ辛炒め、フルーツ	488	
		15.0	2.6
7月25日	木 ご飯、魚の唐揚げ、茄子の鍋しぎ 青梗菜の煮浸し、里芋のおかか煮、フルーツ	477	
		19.0	2.8
7月26日	金 ご飯、コロケ、筑前煮 焼きビーフン、胡瓜の甘酢和え、フルーツ	515	
		12.0	1.5
7月27日	土 ご飯、魚の味噌煮、大豆と昆布の煮物 南瓜サラダ、カリフラワーのトマト煮、フルーツ	539	
		19.2	2.9
7月28日	日 ご飯、豚肉の生姜炒め、大根のツナ煮 マカロニサラダ、いんげんのソテー、フルーツ	473	
		16.7	2.2
7月29日	月 ご飯、煮盛り、麻婆茄子 ひじきの煮物、煮豆、フルーツ	492	
		15.0	3.0
7月30日	火 ご飯、ハンバーグ、根菜の煮物 ナムル風、大学芋、フルーツ	563	
		15.8	2.9
7月31日	水 ご飯、魚の照焼き、牛ごぼう 生酢、ブロッコリーのサラダ、フルーツ	471	
		18.3	2.1

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。