

2019年7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)
7月1日	月	ご飯、茄子と豚肉の味噌炒め、がんもの煮物 大根サラダ、小松菜の胡麻和え、フルーツ	504	
			19.0	2.5
7月2日	火	ご飯、魚の生姜焼き、れんこんの炒め煮 わかめの酢の物、青梗菜の煮浸し、フルーツ	462	
			15.9	1.6
7月3日	水	ご飯、焼き肉、煮盛り 切干大根の煮物、煮豆、フルーツ	567	
			20.5	3.1
7月4日	木	ご飯、魚の蒲焼き、高野豆腐の煮物 スパゲティーソテー、山菜金平、フルーツ	519	
			18.9	2.1
7月5日	金	ご飯、かつ煮、昆布と油揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ、胡瓜の酢の物、フルーツ	543	
			15.2	2.8
7月6日	土	ご飯、魚の唐揚げ、南瓜のそぼろ煮 春雨の酢の物、大根の胡麻炒め、フルーツ	485	
			19.5	3.3
7月7日	日	ご飯、鶏唐揚げの甘酢あん、金平ごぼう ほうれん草のおかか和え、シューマイ、フルーツ	523	
			14.8	3.3
7月8日	月	ご飯、しぐれ煮、大根の煮物 さつま芋のサラダ、浅漬け、フルーツ	507	
			20.6	2.2
7月9日	火	ご飯、焼き魚、ポークビーンズ 白菜の胡麻酢和え、いんげんのソテー、フルーツ	528	
			18.9	1.5
7月10日	水	ご飯、鶏肉の照焼き、ぜんまいの炒め煮 マカロニサラダ、小松菜のおかか和え、フルーツ	526	
			17.7	2.7
7月11日	木	ご飯、魚フライ、里芋の煮物 焼きビーフン、ブロッコリーの胡麻和え、フルーツ	516	
			12.5	2.3
7月12日	金	ご飯、メンチカツ、大豆のトマト煮 青梗菜のソテー、雷こんにゃく、フルーツ	532	
			16.6	2.5
7月13日	土	ご飯、魚の照焼き、茄子の麻婆炒め 南瓜のそぼろ煮、切干大根の和え物、フルーツ	515	
			18.3	3.2
7月14日	日	ご飯、豚肉の生姜炒め、中華旨煮 ひじきの煮物、カリフラワーの甘酢漬け、フルーツ	465	
			17.2	3.0
7月15日	月	ご飯、魚の竜田揚げ、煮盛り 大根の胡麻炒め、煮豆、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7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)
7月16日 火	ご飯、鶏肉の南蛮漬け、金平ごぼう 昆布煮、ほうれん草のソテー、フルーツ	560	
		22.2	2.7
7月17日 水	ご飯、魚の照焼き、根菜の炒め煮 キャベツのゆかり和え、さつま芋のサラダ、フルーツ	524	
		15.3	2.5
7月18日 木	ご飯、肉団子の甘酢煮、豚肉の味噌炒め わかめサラダ、オクラの梅和え、フルーツ	488	
		16.7	3.1
7月19日 金	ご飯、魚の生姜煮、カリフラワーのトマト煮 中華春雨、青梗菜のソテー、フルーツ	509	
		15.7	3.0
7月20日 土	ご飯、コロケ、煮盛り 白菜の胡麻酢和え、いんげんのおかか和え、フルーツ	513	
		12.6	1.9
7月21日 日	ご飯、エビフライ、里芋の煮物 中華炒め、小松菜の和え物、フルーツ	496	
		13.4	2.0
7月22日 月	ご飯、豚肉の生姜炒め、山菜金平 大根サラダ、煮盛り、フルーツ	466	
		17.9	2.6
7月23日 火	ご飯、魚の甘酢和え、昆布の煮物 ほうれん草のおかか和え、南瓜の甘煮、フルーツ	464	
		16.6	2.7
7月24日 水	ご飯、青椒肉絲、煮盛り 水餃子、ブロッコリーの和え物、フルーツ	514	
		20.1	3.3
7月25日 木	ご飯、魚の西京漬け、大根のそぼろ煮 わかめの酢の物、さつま芋のレモン煮、フルーツ	488	
		15.1	1.4
7月26日 金	ご飯、ハンバーグ、五目煮 こんにゃく炒め、オクラの和え物、フルーツ	543	
		19.4	3.2
7月27日 土	ご飯、焼き魚、竹の子の金平 スパゲティーサラダ、キャベツの梅和え、フルーツ	514	
		16.9	2.8
7月28日 日	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ひじきの煮物 焼きビーフン、小松菜のおかか和え、フルーツ	506	
		20.4	2.0
7月29日 月	ご飯、プルコギ風、カリフラワーのトマト煮 青梗菜のソテー、わかめサラダ、フルーツ	514	
		20.3	3.1
7月30日 火	ご飯、魚の味醂焼き、里芋の煮物 麻婆茄子、山菜金平、フルーツ	524	
		20.6	2.8
7月31日 水	ご飯、豚カツ、煮盛り 春雨の酢の物、煮豆、フルーツ	545	
		15.3	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。