

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

令和元年8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)	
		蛋白質(g)	塩分(g)
8月1日 木	ご飯、焼き魚、ポークビーンズ マカロニサラダ、青梗菜のソテー、フルーツ	535	
		21.8	2.2
8月2日 金	ご飯、焼き肉、煮盛り いんげんの胡麻和え、白菜の和え物、フルーツ	517	
		20.6	3.3
8月3日 土	ご飯、焼き魚ネギソース、竹の子の煮物 山菜金平、水餃子、フルーツ	509	
		17.0	3.1
8月4日 日	ご飯、鶏肉の照焼き、切干大根の煮物 焼きそば、カリフラワーの甘酢漬け、フルーツ	534	
		21.6	2.7
8月5日 月	ご飯、焼き魚、麻婆茄子 焼きビーフン、胡瓜の酢の物、フルーツ	480	
		16.3	2.3
8月6日 火	ご飯、豚肉の生姜炒め、里芋の煮物 青梗菜の煮浸し、マカロニケチャップ、フルーツ	476	
		16.6	2.5
8月7日 水	ご飯、焼き魚、イカチリ風 野菜炒め、キャベツの和え物、フルーツ	532	
		20.8	2.1
8月8日 木	ご飯、豚カツ、金平ごぼう 春雨の酢の物、南瓜の甘煮、フルーツ	540	
		12.8	1.8
8月9日 金	ご飯、魚フライ甘酢あんかけ、炒り鶏 ぜんまいの煮物、白菜のおかか和え、フルーツ	505	
		15.3	2.7
8月10日 土	ご飯、ハンバーグ、高野豆腐の煮物 茄子の味噌炒め、ブロッコリーの生姜醤油和え、フルーツ	534	
		18.3	2.6
8月11日 日	ご飯、魚天、煮盛り こんにゃくの炒め煮、切干大根のサラダ、フルーツ	528	
		21.3	3.3
8月12日 月	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ごぼうの煮物 大学芋、オクラの和え物、フルーツ	535	
		23.5	2.3
8月13日 火	ご飯、焼き魚、回鍋肉 ナムル風、いんげんのソテー、フルーツ	467	
		17.5	2.5
8月14日 水	ご飯、プルコギ風、煮盛り ひじきの煮物、マカロニサラダ、フルーツ	540	
		19.2	3.3
8月15日 木	ご飯、メンチカツ、南瓜の煮物 竹の子の酢味噌和え、青梗菜のソテー、フルーツ	505	
		14.8	2.8

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>

令和元年8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)
8月16日 金	ご飯、魚の蒲焼き、厚揚げの煮物 ブロッコリーの中華炒め、煮豆、フルーツ	567	
		22.1	2.3
8月17日 土	ご飯、かき揚げ、えび天、里芋の煮物 茄子の味噌炒め、カリフラワーの甘酢漬け、フルーツ	539	
		12.4	2.1
8月18日 日	ご飯、焼き魚、切干大根の煮物 海藻サラダ、さつま芋のレモン煮、フルーツ	468	
		14.4	2.2
8月19日 月	ご飯、あんかけ魚天、昆布煮 野菜炒め、生酢、フルーツ	506	
		15.5	3.2
8月20日 火	ご飯、甘酢唐揚げ、れんこんの煮物 スパゲティーソテー、小松菜の和え物、フルーツ	513	
		20.0	2.4
8月21日 水	ご飯、青椒肉絲、煮盛り 玉子焼き、白菜の胡麻酢和え、フルーツ	471	
		17.8	2.7
8月22日 木	ご飯、鶏肉のさっぱり煮、回鍋肉 雷こんにゃく、カリフラワーのサラダ、フルーツ	492	
		22.4	3.2
8月23日 金	ご飯、魚の生姜煮、金平ごぼう 南瓜のそぼろ煮、野菜サラダ、フルーツ	488	
		16.8	3.3
8月24日 土	ご飯、しぐれ煮、マカロニサラダ 青梗菜のソテー、煮豆、フルーツ	482	
		15.3	2.2
8月25日 日	ご飯、焼き魚、高野豆腐の煮物 焼きビーフン、塩キャベツ、フルーツ	555	
		16.6	2.1
8月26日 月	ご飯、味噌カツ、大根の煮物 里芋のコンソメ煮、ブロッコリーの生姜醤油和え、フルーツ	537	
		14.3	3.3
8月27日 火	ご飯、魚の南蛮漬け、ポークビーンズ がんもの煮物、春雨の酢の物、フルーツ	524	
		18.6	2.0
8月28日 水	ご飯、ミートボール、煮盛り ほうれん草の和え物、カリフラワーのソテー、フルーツ	482	
		13.3	2.6
8月29日 木	ご飯、鶏肉のネギソース、根菜の煮物 ぜんまいの炒め煮、オクラの和え物、フルーツ	522	
		21.2	3.3
8月30日 金	ご飯、魚の味噌焼き、すき煮 大根サラダ、さつま芋のレモン煮、フルーツ	504	
		18.8	2.7
8月31日 土	ご飯、ハンバーグ、大豆と昆布の煮物 ナムル風、山菜の炒め煮、フルーツ	555	
		19.8	2.8

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。