

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 【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)
8月1日 木	ご飯、焼き魚、大根の煮物 竹の子の金平、小松菜の煮浸し、フルーツ	520	
		18.0	3.1
8月2日 金	ご飯、魚の照焼き、青椒肉絲 わかめの酢の物、里芋の煮物、フルーツ	502	
		19.9	2.8
8月3日 土	ご飯、ミートボール、刻み昆布の煮物 青梗菜のおかか和え、ブロッコリーの中華煮、フルーツ	509	
		17.6	2.9
8月4日 日	ご飯、魚天、糸こんにゃくの炒め物 茄子の味噌炒め、いんげんの胡麻和え、フルーツ	534	
		14.9	1.7
8月5日 月	ご飯、ハンバーグカレーソース、煮盛り 大根サラダ、ほうれん草の和え物、フルーツ	528	
		13.1	3.4
8月6日 火	ご飯、魚の照焼き、ひじきの炒め煮 竹の子の胡麻酢和え、南瓜のそぼろ煮、フルーツ	472	
		18.4	2.3
8月7日 水	ご飯、魚の南部焼き、ポークビーンズ 春雨の炒め煮、わかめサラダ、フルーツ	535	
		18.5	2.5
8月8日 木	ご飯、鶏肉のネギソース、さつま芋の煮物 オクラのおかか和え、カリフラワーの甘酢漬け、フルーツ	526	
		20.3	2.5
8月9日 金	ご飯、牛ごぼう、切干大根の煮物 マカロニサラダ、青梗菜の和え物、フルーツ	473	
		16.1	2.3
8月10日 土	ご飯、焼き魚、麻婆大根 竹輪の酢味噌和え、ふきのおかか炒め、フルーツ	500	
		18.9	3.2
8月11日 日	ご飯、豚カツ、昆布の大豆の煮物 スパゲティソース、胡瓜の甘酢和え、フルーツ	563	
		15.8	2.3
8月12日 月	ご飯、焼き魚、茄子の田舎煮 ぜんまいの炒め煮、生酢、フルーツ	537	
		15.6	2.0
8月13日 火	ご飯、魚の甘酢和え、煮盛り ブロッコリーのサラダ、焼きビーフン、フルーツ	511	
		18.9	2.8
8月14日 水	ご飯、コロケ、れんこんの煮物 野菜炒め、オクラの和え物、フルーツ	502	
		12.3	2.4
8月15日 木	ご飯、青椒肉絲、里芋の煮物 切干大根のゆかり和え、シューマイ、フルーツ	493	
		17.2	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。

## 令和元年8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)
8月16日 金	ご飯、魚の竜田揚げ、金平ごぼう 春雨の酢の物、カリフラワーのサラダ、フルーツ	512	
		15.6	2.1
8月17日 土	ご飯、豚肉の生姜炒め、煮盛り 焼きそば、南瓜の煮物、フルーツ	539	
		19.3	3.3
8月18日 日	ご飯、魚の照焼き、炒り鶏 煮生酢、茄子の生姜醤油和え、フルーツ	498	
		18.4	2.2
8月19日 月	ご飯、チキンカツ、ひじきの煮物 マカロニサラダ、白菜の梅和え、フルーツ	544	
		13.4	2.4
8月20日 火	ご飯、ハンバーグ、ふきのおかか炒め わかめの酢の物、キャベツのゆかり和え、フルーツ	515	
		16.8	3.3
8月21日 水	ご飯、魚の南蛮漬け、山菜金平 カリフラワーのソテー、青梗菜の煮浸し、フルーツ	499	
		16.0	2.5
8月22日 木	ご飯、かき揚げ、えび天、春雨の炒め煮 大根サラダ、小松菜のおかか和え、フルーツ	567	
		10.8	2.2
8月23日 金	ご飯、かつ煮、中華旨煮 いんげんの胡麻和え、スパゲティーソテー、フルーツ	573	
		14.7	2.8
8月24日 土	ご飯、魚の竜田揚げ、煮盛り キャベツの酢の物、昆布と油揚げの煮物、フルーツ	506	
		17.0	3.3
8月25日 日	ご飯、鶏肉の南蛮漬け、イカチリ風 茄子の味噌炒め、白菜の梅和え、フルーツ	542	
		25.5	2.5
8月26日 月	ご飯、焼き魚、野菜の中華炒め 糸こんにゃくの炒り煮、さつま芋のレモン煮、フルーツ	492	
		15.5	1.6
8月27日 火	ご飯、豚肉の生姜炒め、ブロッコリーのソテー 水餃子、キャベツの和え物、フルーツ	462	
		17.6	2.5
8月28日 水	ご飯、メンチカツ、煮物 山菜の炒め煮、カリフラワーの甘酢漬け、フルーツ	531	
		14.8	2.1
8月29日 木	ご飯、魚の蒲焼き、昆布の煮物 大根の胡麻炒め、小松菜のツナ和え、フルーツ	509	
		20.6	3.2
8月30日 金	ご飯、魚フライ、切干大根の煮物 いんげんのソテー、おかかこんにゃく、フルーツ	494	
		14.3	2.0
8月31日 土	ご飯、牛肉の胡麻たれ和え、煮盛り 和風サラダ、ブロッコリーのソテー、フルーツ	479	
		19.1	3.2

### 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。