

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

令和元年9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がございます。

☆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)
9月1日 日	ご飯、魚の生姜煮、中華甘煮 生酢、カリフラワーのサラダ、フルーツ	559	
		14.7	2.5
9月2日 月	ご飯、魚フライ、ひじきの煮物 切干大根の酢の物、高野豆腐の煮物、フルーツ	534	
		19.0	2.2
9月3日 火	ご飯、焼き肉、里芋の煮物 キャベツのゆかり和え、雷こんにゃく、フルーツ	479	
		17.3	2.4
9月4日 水	ご飯、豚カツ、大根の煮物 胡瓜の胡麻酢和え、ブロッコリーの生姜醤油和え、フルーツ	491	
		13.5	2.2
9月5日 木	ご飯、魚の照焼き、麻婆茄子 いんげんのソテー、南瓜の甘煮、フルーツ	464	
		18.0	2.9
9月6日 金	ご飯、鶏肉の南蛮漬け、金平ごぼう 青梗菜の煮浸し、大根の胡麻炒め、フルーツ	525	
		20.9	3.0
9月7日 土	ご飯、焼き魚、竹の子の煮物 胡瓜の生姜和え、青梗菜のソテー、フルーツ	475	
		15.2	2.0
9月8日 日	ご飯、メンチカツ、切干大根の煮物 中華春雨、茄子の味噌和え、フルーツ	536	
		13.2	2.8
9月9日 月	ご飯、魚の蒲焼き、山菜金平 南瓜サラダ、小松菜のツナ和え、フルーツ	526	
		19.7	2.7
9月10日 火	ご飯、ごましゃぶ、煮盛り キャベツの和え物、マカロニサラダ、フルーツ	472	
		17.4	3.1
9月11日 水	ご飯、焼き魚、回鍋肉 里芋の煮物、ほうれん草のナムル、フルーツ	477	
		18.0	3.0
9月12日 木	ご飯、エビフライ、筑前煮 生酢、いんげんの胡麻和え、フルーツ	473	
		14.1	1.8
9月13日 金	ご飯、魚の照焼き、昆布煮 春雨の酢の物、茄子の炒め煮、フルーツ	497	
		14.8	3.2
9月14日 土	ご飯、魚天チリソース、カリフラワーのコンソメ煮 焼きそば、青梗菜の和え物、フルーツ	485	
		15.4	3.3
9月15日 日	ご飯、牛丼風煮、煮盛り 野菜炒め、煮豆、フルーツ	531	
		20.3	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→

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

令和元年9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)
9月16日 月	ご飯、魚フライ、ひじきの煮物 大根のサラダ、山菜の炒め煮、フルーツ	488	
		15.8	2.7
9月17日 火	ご飯、ハンバーグ、根菜の煮物 わかめの酢の物、キャベツの胡麻和え、フルーツ	528	
		16.2	2.9
9月18日 水	ご飯、魚の味噌煮、茄子の田舎煮 ブロッコリーのソテー、白菜の和え物、フルーツ	483	
		16.6	2.5
9月19日 木	ご飯、魚の磯部揚げ、すき煮 青梗菜のソテー、スパゲティソテー、フルーツ	534	
		19.4	2.4
9月20日 金	ご飯、鶏肉の唐揚げ、里芋の煮物 いんげんの胡麻和え、玉子ロール、フルーツ	500	
		21.7	2.1
9月21日 土	ご飯、魚の胡麻焼き、切干大根の煮物 白菜の浅漬け、さつま芋のレモン煮、フルーツ	505	
		15.7	2.1
9月22日 日	ご飯、ミートボール、ひじきの煮物 小松菜の和え物、竹の子の土佐煮、フルーツ	512	
		15.9	3.1
9月23日 月	ご飯、魚天、高野豆腐の煮物 わかめサラダ、茄子の味噌炒め、フルーツ	541	
		17.6	2.3
9月24日 火	ご飯、しぐれ煮、煮盛り キャベツのソテー、切干大根の胡麻酢和え、フルーツ	498	
		17.9	2.2
9月25日 水	ご飯、魚のみりん焼き、けんちん風煮 南瓜の甘煮、煮豆、フルーツ	483	
		15.2	2.3
9月26日 木	ご飯、コロッケ、中華甘煮 ほうれん草の胡麻和え、カリフラワーの甘酢漬け、フルーツ	497	
		13.0	1.8
9月27日 金	ご飯、魚の味噌焼き、炒り鶏 大根の和え物、マカロニサラダ、フルーツ	535	
		17.7	2.2
9月28日 土	ご飯、チキンステーキ、麻婆茄子 春雨の酢の物、青梗菜の煮浸し、フルーツ	505	
		21.4	2.5
9月29日 日	ご飯、魚の西京焼き、高野豆腐の煮物 焼きビーフン、さつま芋のレモン煮、フルーツ	534	
		18.5	1.5
9月30日 月	ご飯、味噌カツ、里芋の煮物 小松菜の和え物、生酢、フルーツ	559	
		14.7	2.5

食中毒防止ご協力のお願い

☆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。