

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 【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)
9月1日 日	ご飯、焼き魚、竹の子の炒め煮 マカロニサラダ、青梗菜の煮浸し、フルーツ	525	
		17.1	1.9
9月2日 月	ご飯、豚カツ、大豆のトマト煮 キャベツの酢の物、小松菜の和え物、フルーツ	561	
		16.6	2.1
9月3日 火	ご飯、鮭のごま焼き、さつま芋の旨煮 焼きビーフン、白菜の浅漬け、フルーツ	509	
		17.6	2.4
9月4日 水	ご飯、しぐれ煮、竹の子の土佐煮 カリフラワーのソテー、山菜の炒め煮、フルーツ	534	
		18.3	2.1
9月5日 木	ご飯、魚の蒲焼き、れんこんの煮物 胡瓜の甘酢生姜和え、こんにゃくの炒り煮、フルーツ	533	
		12.9	2.1
9月6日 金	ご飯、ハンバーグ、切干大根の煮物 スパゲティーソテー、里芋の煮物、フルーツ	529	
		15.8	3.1
9月7日 土	ご飯、魚天、けんちん風煮物 オクラの酢の物、ほうれん草のソテー、フルーツ	511	
		18.8	1.7
9月8日 日	ご飯、鶏肉の照焼き、回鍋肉 いんげんのおかか和え、さつま芋のレモン煮、フルーツ	491	
		22.3	2.5
9月9日 月	ご飯、焼き魚、根菜煮 竹輪の酢味噌和え、白菜の和え物、フルーツ	521	
		18.8	3.0
9月10日 火	ご飯、かき揚げ、えび天、カリフラワーのケチャップ煮 青梗菜のソテー、南瓜の甘煮、フルーツ	523	
		13.1	2.8
9月11日 水	ご飯、焼き魚、厚揚げの煮物 わかめの酢の物、糸こんにゃくの炒め物、フルーツ	471	
		18.1	2.8
9月12日 木	ご飯、肉団子の甘酢あん、煮盛り ふきのおかか炒め、ブロッコリーのソテー、フルーツ	527	
		17.9	3.0
9月13日 金	ご飯、コロケ、ひじきの煮物 スパゲティーソテー、浅漬け、フルーツ	514	
		10.5	2.3
9月14日 土	ご飯、ごましゃぶ、里芋の煮物 ほうれん草のソテー、煮豆、フルーツ	510	
		18.8	3.0
9月15日 日	ご飯、魚の照焼き、昆布煮 茄子の味噌炒め、大根サラダ、フルーツ	471	
		18.9	2.8

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9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)
9月16日	月	ご飯、鶏肉の南蛮漬け、中華旨煮 シューマイ、小松菜のおかか和え、フルーツ	484	
			21.5	2.4
9月17日	火	ご飯、魚の生姜煮、南瓜のそぼろ煮 焼きビーフン、胡瓜の甘酢生姜和え、フルーツ	504	
			16.8	3.1
9月18日	水	ご飯、メンチカツ、根菜の煮物 糸こんにゃくの炒め煮、カリフラワーのトマト煮、フルーツ	531	
			15.5	2.6
9月19日	木	ご飯、焼き肉、炒り鶏 生酢、ほうれん草の煮浸し、フルーツ	522	
			21.2	2.1
9月20日	金	ご飯、焼き魚、豚汁風煮物 わかめのナムル、コールスローサラダ、フルーツ	561	
			18.5	2.7
9月21日	土	ご飯、魚天、ポークビーンズ 昆布煮、ブロッコリーの和え物、フルーツ	539	
			19.2	2.9
9月22日	日	ご飯、豚肉の生姜炒め、茄子の味噌炒め 青梗菜のソテー、雷こんにゃく、フルーツ	470	
			17.1	1.9
9月23日	月	ご飯、豚カツ、煮盛り 焼きそば、大根のサラダ、フルーツ	566	
			15.9	3.0
9月24日	火	ご飯、魚の照焼き、金平ごぼう カリフラワーのツナ煮、山菜の胡麻炒め、フルーツ	485	
			19.0	3.2
9月25日	水	ご飯、青椒肉絲、里芋の煮物 水餃子、いんげんのおかか和え、フルーツ	481	
			16.5	3.3
9月26日	木	ご飯、魚の胡麻天、筑前煮 わかめサラダ、煮豆、フルーツ	494	
			16.9	1.9
9月27日	金	ご飯、焼き魚、昆布煮 小松菜の和え物、がんもの煮物、フルーツ	493	
			20.1	2.1
9月28日	土	ご飯、エビフライ、ひじきの煮物 ブロッコリーの中華炒め、スパゲティーステー、フルーツ	516	
			16.5	1.8
9月29日	日	ご飯、魚の照焼き、白菜の旨煮 塩キャベツ、マカロニソテー、フルーツ	476	
			19.6	2.9
9月30日	月	ご飯、きのこハンバーグ、大根の煮物 春雨の酢の物、山菜炒め、フルーツ	539	
			16.0	2.7

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。