

令和2年1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	栄養価							
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)			
1 水	お休みさせていただきます。								
2 木									
3 金									
4 土	もち麦ご飯 ゆで鶏胡麻だれ風	根菜炒り煮 キャベツソテー	ピーマンのマリネ 青梗菜のおかか和え	さつまいもの甘露煮 厚焼玉子	463	17.5	12.8	68.1	2.3
5 日	ご飯 鯖の竜田揚げ	オイスターソース炒め ブロッコリーコンソメ煮	小松菜の酢の物 南瓜のそぼろあん	白菜の胡麻和え こんにやく金平	485	19.5	13.4	68.8	2.3
6 月	もち麦ご飯 ポークチャップ	高野豆腐の含め煮 ごぼうのおかか金平	大根くず煮 人参しりしり	白菜の酢の物 わかめサラダ	463	20.9	12.8	64.4	2.4
7 火	ご飯 チキンデミソース煮込み	白菜ソテーコンソメ風味 コロケ	ミートオムレツ ほうれん草お浸し	胡瓜の和風マリネ ポテトサラダ	499	23.1	13.6	68.8	2.3
8 水	もち麦ご飯 鱈の味噌焼き	ブロッコリー中華風炒め 茄子のそぼろがけ	青梗菜ソテー さつま芋煮	人参しりしり 絹さや卵炒め	470	19.9	13.0	67.8	2.4
9 木	ご飯 鶏の照焼き	豚肉のごま味噌炒め ふきの煮物	いんげんの生姜和え 青梗菜の煮浸し	金時豆 白菜梅肉和え	462	18.5	11.2	68.6	2.2
10 金	もち麦ご飯 鯖の生姜煮	里芋煮 キャベツカレー風味	胡瓜の酢の物 大根金平	ほうれん草おかか和え いんげん胡麻和え	457	20.2	12.2	64.1	2.3
11 土	ご飯 揚げ煮魚	野菜炒め 大根ごま味噌炒め	ほうれん草お浸し 炒りこんにやく	酢の物(春雨・きくらげ) 炒り豆腐	466	21.1	12.2	66.6	2.3
12 日	もち麦ご飯 豚のねぎ塩だれ	がんと含め煮 じゃがいも金平	揚げ茄子 蓮根炒り煮	カリフラワー酢味噌和え 白菜なめたけ和え	460	19.4	12.5	66.6	2.3
13 月	ご飯 白身フライ	八宝菜 炒り豆腐	焼きなす 玉葱ソテーカレー風味	小松菜の錦和え 酢の物(胡瓜・わかめ)	476	18.5	12.0	71.2	2.3
14 火	もち麦ご飯 鶏ちゃん	さつま揚げいんげん煮 金平牛蒡カレー風味	糸コン炒煮 小松菜おかか和え	さつまいも甘露煮 ブロッコリーサラダ	465	18.6	11.8	69.1	2.3
15 水	ご飯 豚肉生姜焼き	ブロッコリーコンソメ煮 コーンコロケ	大根ゆかり和え ひじき煮	ピーマンソテー 小松菜の胡麻和え	455	19.0	12.1	65.8	2.0

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。

令和2年1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	栄養価							
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)			
16 木	もち麦ご飯 豚しゃぶ	根菜炒り煮 小松菜ソテー	いんげん卵炒め カリフラワーのマリネ	金時豆 きのこのお浸し	463	21.1	12.6	68.2	2.3
17 金	ご飯 鱈ちゃんちゃん焼き	チャプチェ 高野豆腐の含め煮	金平牛蒡カレー風味 揚げなすみぞれがけ	さつまいも煮 白菜サラダ	478	20.7	11.7	69.2	2.3
18 土	もち麦ご飯 牛肉甘辛炒め	大根の煮付け 鶏肉カレー炒め	大豆の五目煮 カリフラワー酢の物	小松菜のツナ和え 南瓜の素揚げ	459	19.4	12.6	63.9	2.4
19 日	ご飯 デミグラスハンバーグ	筑前煮 ブロッコリーコンソメ煮	チキンと胡瓜のサラダ 白菜胡麻和え	ほうれん草のソテー きのこソテー	473	22.3	13.0	65.9	2.4
20 月	もち麦ご飯 鶏の治部煮	キャベツソテー 小松菜のごま和え	カリフラワー酢味噌和え 南瓜と茄子の煮物	炒り豆腐 糸コン炒煮	456	17.3	12.6	67.6	2.3
21 火	ご飯 ホキ南部焼き	里芋煮 厚揚げの味噌炒め	三色和え 隠元ゆかり和え	蓮根のひじき煮 ブロッコリーナムル	462	20.7	11.1	67.6	2.4
22 水	もち麦ご飯 豚肉白菜中華炒め	大根と竹輪の煮物 ブロッコリー辛子和え	茄子の味噌炒め えのきの酢の物	ひじきとハムの炒め物 ごぼうサラダ	466	19.6	12.5	68.4	2.3
23 木	ひじき混ぜご飯 魚の唐揚げ	じゃがいも味噌炒め 野菜マリネ	ブロッコリーおかか和え 白菜ぼん酢和え	キャベツコンソメ煮 絹さや卵炒め	456	20.4	11.3	66.3	2.4
24 金	もち麦ご飯 ホキの煮付け	味噌炒め コロッケ	きのこ炒煮 いんげん生姜醤油和え	白菜の酢の物 ごぼうサラダ	457	19.2	12.6	66.0	2.4
25 土	ご飯 チンジャオロース	がんもの含め煮 豆腐チャンプル	揚げ茄子のかに風味あん 南瓜煮	ひじき酢の物 白菜なめたけ和え	457	19.2	12.6	65.1	2.3
26 日	もち麦ご飯 鶏肉竜田焼き	豚肉里芋煮 ほうれん草ソテー	芋のカレー風味煮 きのこのお浸し	大根のごま酢和え 白菜のおかか和え	461	19.6	12.7	66.1	2.2
27 月	ご飯 ブルコギ風	ブロッコリーそぼろ煮 さつまいも金平	いんげん生姜和え 小松菜煮浸し	野菜サラダ キャベツ紅生姜和え	459	19.4	12.6	65.8	2.3
28 火	もち麦ご飯 鱈みりん焼	しめじと筍の旨煮 カレー炒め	大根金平 白菜和え物	ブロッコリーおかか和え 厚焼玉子	458	21.8	12.6	32.3	2.3
29 水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮	ビーフソテー ふきの含め煮	小松菜の胡麻和え 大根そぼろあんかけ	わかめサラダ さつまいもの味噌煮	473	18.5	12.5	68.4	2.4
30 木	もち麦ご飯 たらレモン焼き	茄子の肉味噌炒め 筍の旨煮	ベーコンと野菜のソテー おぐらの酢の物	いんげんツナ和え 金時豆	464	21.1	12.2	66.6	2.4
31 金	ご飯 白身魚きのこあんかけ	炊き合わせ(里芋) エビカツ	茄子の中華酢和え 人参しりしり	ひじき煮 ブロッコリーおかか和え	473	20.2	13.0	69.6	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。