

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

令和2年1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	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 回鍋肉	白菜中華あん 茄子の煮浸し	絹さや卵炒め 小松菜香和え	南瓜の煮付け 大根和風サラダ	456	18.9	12.3	65.6	2.4
5	日	ご飯 魚のトマトソースかけ	チャプチェ さつま揚げいんげん煮	華風和え 茄子の煮浸し	切干大根煮 ブロッコリーおかか和え	459	18.8	12.1	66.7	2.2
6	月	もち麦ご飯 蒸し鶏あんかけ	豚肉カレー炒め 大根味噌煮	小松菜煮浸し 蓮根胡麻和え	きのこマリネ 野菜サラダ	461	18.3	12.0	67.2	2.3
7	火	ご飯 鯖塩焼き	高野豆腐の炊き合わせ ビーフンソテー	ピーマン炒め ブロッコリーあんかけ	白菜サラダ 小松菜香和え	458	21.6	12.6	62.9	2.4
8	水	もち麦ご飯 豚肉味噌炒め	大根薄くず煮 こんにゃく金平	南瓜煮 キャベツの風味和え	ブロッコリーコンソメ煮 鶏そぼろ	467	19.1	12.1	68.7	2.4
9	木	ご飯 魚の香味焼き	豚ごぼうのしぐれ煮 炒り豆腐	大根金平 胡瓜とわかめの酢の物	茄子の揚げ浸し コールスローサラダ	456	20.6	12.6	63.0	2.2
10	金	もち麦ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き	エビカツ 春雨と青梗菜の炒め物	いんげん錦和え 大根の酢の物	白菜なめたけ和え ごぼうサラダ	460	17.6	12.4	67.5	2.4
11	土	ご飯 豚肉あおさ焼き	根菜炒り煮 オクラのスープ煮	さつまいもの金平 きのこソテー	小松菜の錦和え キャベツの酢の物	457	20.4	12.3	65.1	2.3
12	日	もち麦ご飯 鶏唐揚げきのこあん	里芋の炊き合わせ ひじき煮	中華酢和え 大根金平	ブロッコリーおかか和え 厚焼玉子	455	17.7	12.6	68.2	2.2
13	月	ご飯 オイスターソース炒め	ブロッコリーそぼろ煮 小松菜煮浸し	いんげん生姜和え キャベツ塩昆布和え	野菜サラダ さつまいも金平	457	20.2	12.4	64.6	2.3
14	火	もち麦ご飯 鰯の蒲焼風	キャベツトマト煮 ふろふき大根	カリフラワー中華煮 白菜とわかめの酢の物	小松菜のナムル 蓮根金平	455	20.4	12.0	64.7	2.2
15	水	ご飯 鶏のおろしあんかけ	牛ごぼう 高野豆腐煮	春雨サラダ 白菜おかか和え	胡瓜の昆布和え 南瓜煮	485	19.3	12.5	70.8	2.3

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2年1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			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 酢鶏	野菜ソテー 青梗菜風味和え	切干大根煮 糸コン炒煮	カリフラワー酢の物 厚焼玉子	460	19.8	11.6	68.6	2.3
17	金	ご飯 鶏の照焼き	高野豆腐煮 金平牛蒡	白菜中華あん ひじき煮	なます コールスローサラダ	461	20.6	11.4	67.8	2.4
18	土	もち麦ご飯 鯉の利休焼き	厚揚げの味噌炒め ふきの炒め煮	茄子の煮浸し 小松菜のおかか和え	南瓜煮 野菜のマリネ	459	18.9	12.4	65.7	2.3
19	日	ご飯 とんかつ	鶏肉野菜あんかけ 青梗菜のソテー	いんげん生姜和え 切干大根の酢の物	ブロッコリーのサラダ キャベツのおかか煮	470	18.9	11.7	67.9	2.2
20	月	もち麦ご飯 鯖おろし煮	おでん風煮 豚肉キャベツ味噌炒め	小松菜バターソテー きのこカレー炒め	酢蓮根 オクラのナムル	455	20.7	12.5	63.1	2.4
21	火	ご飯 鰯カレームニエル	肉団子の甘酢あん きのこ炒煮	揚げなすみぞれがけ 小松菜の和え物	野菜炒め 蓮根サラダ	456	18.7	12.6	67.3	2.4
22	水	もち麦ご飯 鶏の味噌漬焼	ほうれん草煮浸し キャベツ中華炒め	ピーマン金平 さつまいも甘露煮	白菜ゆかり和え 大根の酢の物	458	17.5	12.1	66.9	2.4
23	木	ご飯 鶏肉甘辛炒め	キャベツカレー風味 大根くず煮	南瓜そぼろあん 小松菜香りと和え	ひじき酢の物 厚焼玉子	497	18.8	13.5	72.9	2.2
24	金	もち麦ご飯 揚げ魚甘酢あんかけ	春雨と青梗菜のソテー ミートオムレツ	ひじき煮 ブロッコリーサラダ	いんげんゆかり和え 白菜塩昆布和え	460	21.1	12.5	64.1	2.3
25	土	ご飯 鯖の塩焼き	竹輪白菜煮 金平牛蒡カレー風味	キャベツの中華炒め 茄子のきのこあんかけ	いんげん胡麻和え 金時豆	469	17.9	12.7	68.6	2.2
26	日	もち麦ご飯 サーモンフライ	豚肉ケチャップ煮 豆腐チャンプル	白菜煮浸し 蒸し茄子サラダ	切干大根のごま酢和え きのこキャベツ炒め	456	20.5	11.0	67.0	2.3
27	月	ご飯 鯉の照焼き	大根の煮付け きのこのカレー炒め	人参の金平 ピーマン胡麻和え	ドレッシングサラダ えんどう豆のおかか和え	466	20.0	12.5	66.0	2.3
28	火	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ	中華野菜炒め 千切大根の酢の物	かぶのくず煮 コールスローサラダ	いんげん卵炒め 焼き茄子	458	19.5	12.6	67.1	2.4
29	水	ご飯 タンドリー唐揚げ	八宝菜 五目しんじょふき煮	ピーマンソテー 冬瓜煮	ごぼうサラダ 青梗菜ナムル	476	21.4	13.0	64.7	2.4
30	木	もち麦ご飯 鯖の揚げおろしがけ	豚肉カレー炒め じゃがいもの煮物	人参金平 ブロッコリーおかか和え	ピーマンソテー 南瓜の煮付け	487	19.5	13.3	70.4	2.2
31	金	ご飯 鰯の中華風あんかけ	厚揚げピーマンソテー じゃが芋カレー風味煮	ふきと筍の煮物 蓮根金平	カリフラワーサラダ 白菜と薄揚げの和え物	478	21.0	11.6	69.7	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。