

令和2年10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	栄養価
1 木	もち麦ご飯 ゆで鶏のごまだれ風 根菜の炒り煮 オクラの和え物 ピーマンのマリネ キャベツとツナのソテー じゃが芋クリーム煮 厚焼玉子	エネルギー：482kcal 塩分：2.1g
2 金	ご飯 ポークケチャップ 高野豆腐の含め煮 カリフラワーツナ煮 わかめキャベツサラダ 人参とそばろ炒め 白菜の梅肉和え ごぼうのおかか金平	エネルギー：501kcal 塩分：1.8g
3 土	もち麦ご飯 たらこの磯辺揚げ 焼肉炒め ブロッコリーのコンソメ煮 ほうれん草の錦和え さつま芋クリーム煮 マカロニサラダ 厚揚げカレーソテー	エネルギー：540kcal 塩分：2.2g
4 日	ご飯 鶏肉デミソース煮込み キャベツのコンソメ煮 いんげんの辛子和え 和風マリネ ほうれん草の煮浸し 南瓜チーズ焼き コロッケ	エネルギー：520kcal 塩分：1.6g
5 月	もち麦ご飯 カレイと野菜の味噌焼き じゃが芋の煮物 レンコンのそばろ煮 青梗菜中華ソテー ヤングコーンとエビのソテー いんげんのゆかり和え 牛肉甘辛炒め	エネルギー：516kcal 塩分：2.1g
6 火	ご飯 鶏肉の照焼き ふき煮物 白菜の生姜和え 青梗菜の煮浸し 金時豆 人参マヨサラダ 豚肉の胡麻味噌炒め	エネルギー：532kcal 塩分：1.5g
7 水	もち麦ご飯 さばの生姜煮 肉団子中華煮 キャベツカレー風味炒め 胡瓜とえのきの酢の物 ほうれん草のおかか和え れんこん金平 切干サラダ	エネルギー：529kcal 塩分：1.9g
8 木	ご飯 回鍋肉 白菜中華あん 青梗菜と竹輪ナムル 春雨青じそ和え ほうれん草卵炒め 大豆トマト煮 かき揚げ(南瓜)	エネルギー：550kcal 塩分：2.1g
9 金	もち麦ご飯 フライ 八宝菜 味噌炒り豆腐 茄子の生姜おかか和え ほうれん草のナムル キャベツのマヨサラダ 玉ねぎカレー炒め	エネルギー：515kcal 塩分：1.8g
10 土	ご飯 鶏の治部煮 キャベツソテー ほうれん草のフレンチ和え カリフラワーの酢味噌和え 南瓜と茄子の煮物 キクラゲ中華炒め 糸コン炒め煮	エネルギー：550kcal 塩分：2g
11 日	もち麦ご飯 ホキのごま揚げ チンジャオロース 厚揚げとキャベツ煮 ひじきとハムの炒め物 冬瓜コンソメ煮 チキンと胡瓜の中華和え 春雨マヨサラダ	エネルギー：508kcal 塩分：2.1g
12 月	ご飯 鶏肉の生姜焼き ハムのコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 大根ゆかり和え ベーコン野菜ソテー いんげんとひじきの梅和え コロッケ	エネルギー：516kcal 塩分：2.1g
13 火	もち麦ご飯 たらこのチャンチャン焼き 麻婆豆腐 キャベツ辛し和え カリフラワーの甘酢漬け かき揚げ(コーン) 揚げ茄子のみぞれ煮 さつま芋煮	エネルギー：534kcal 塩分：1.1g
14 水	ご飯 豚しゃぶ キャベツの中華炒め きのおお浸し 白菜のサラダ メンチカツ 春雨青梗菜の炒め物 いんげん土佐和え	エネルギー：501kcal 塩分：2.1g
15 木	もち麦ご飯 あじ竜田揚げ 豚肉白菜煮浸し オムレツクリームソースかけ ひじき白和え きのおおろし煮 小松菜なめ茸和え ごぼうと昆布煮	エネルギー：496kcal 塩分：2g

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10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	栄養価
16 金	ご飯 てりやきハンバーグ 中華野菜炒め イカのマリネ 茄子コンソメ煮 レンコン天ぷら いんげん卵炒め 豚そぼろの炒り豆腐	エネルギー：571kcal 塩分：1.9g
17 土	もち麦ご飯 ホキのみぞれ酢かけ いんげんのツナマヨ和え 三色和え 厚揚げの味噌炒め かき揚げ(フキ) 竹の子と椎茸煮 蓮根ひじき煮	エネルギー：505kcal 塩分：1.5g
18 日	ご飯 豚肉ねぎ塩だれ ソース焼きそば カリフラワー青じそサラダ オクラのおかか和え 焼売 竹の子中華和え 鶏そぼろ炒め	エネルギー：519kcal 塩分：1.8g
19 月	もち麦ご飯 たらの唐揚げ 胡瓜マリネ じゃが芋の味噌炒め カリフラワーのポン酢和え キャベツのコンソメソテー 豚肉照焼き 絹さや卵炒め	エネルギー：535kcal 塩分：1.7g
20 火	ご飯 酢鶏 切干大根煮 こんにゃく金平 キャベツのフレンチ和え 小松菜風味和え レンコンのカレー炒め オムレツ中華あん	エネルギー：516kcal 塩分：1.8g
21 水	もち麦ご飯 ホキ漬焼き 野菜味噌炒め コロッケ ブロッコリーのトマト煮 白菜の酢の物 竹の子中華炒め スパマヨサラダ	エネルギー：519kcal 塩分：2.4g
22 木	ご飯 ささみ磯辺揚げ 春雨ナムル 豚肉のオイスター炒め 茄子のみぞれかけ 青梗菜辛子和え 白菜のゆかり和え カリフラワークリーム煮	エネルギー：532kcal 塩分：1.9g
23 金	もち麦ご飯 さわらの味噌焼き 竹の子の旨煮 白菜とツナの和え物 ハムカツ ハムと胡瓜のサラダ 大根人参金平 いか酢味噌和え	エネルギー：526kcal 塩分：2.2g
24 土	ご飯 デミグラスハンバーグ 大豆五目煮 きのごソテー チキンと胡瓜のサラダ かき揚げ(ごぼう) キャベツ炒め ブロッコリーのかにあんかけ	エネルギー：545kcal 塩分：2.1g
25 日	もち麦ご飯 鮭田楽焼き 豚肉ケチャップ炒め 切干大根煮 キャベツのソテー 炒り豆腐 青梗菜の胡麻和え 玉子焼き	エネルギー：542kcal 塩分：2g
26 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ごぼう和風炒め さつまいも金平 小松菜のツナ和え 大豆カレー煮 コーン中華和え 茄子の天ぷら	エネルギー：553kcal 塩分：1.5g
27 火	もち麦ご飯 タラの味噌マヨ焼き 他人煮 オクラのスープ煮 チキンとカリフラワーのサラダ いんげん青じそ和え キャベツとあさりの中華炒め コロッケ	エネルギー：517kcal 塩分：2.2g
28 水	ご飯 鶏肉おろしあん ほうれん草とツナソテー 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーのミモザサラダ 豚肉と大根味噌煮 白菜と油揚げの和え物 ししゃもフライ	エネルギー：561kcal 塩分：2g
29 木	もち麦ご飯 ホキと野菜の甘辛炒め エビフライ いんげんと竹輪煮 カリフラワーとエビマリネ 野菜甘酢炒め ひじきツナサラダ キャベツのコンソメ炒め	エネルギー：509kcal 塩分：1.8g
30 金	ご飯 ピーマン肉詰め 大豆と昆布煮 白菜そぼろ煮 カリフラワーの明太マヨ和え チンゲン菜中華炒め 高野豆腐の煮物 いんげんと竹輪酢みそ和え	エネルギー：509kcal 塩分：2.2g
31 土	もち麦ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き カレイ唐揚げ 竹の子中華炒め 大根ツナマヨサラダ 胡瓜の肉味噌炒め ブロッコリーハムのコンソメ煮 南瓜金平	エネルギー：551kcal 塩分：2.1g