

令和2年10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	栄養価
1 木	もち麦ご飯 鮭塩焼き 竹輪と白菜煮 さつま芋天ぷら 彩りしりしり キャベツ中華炒め 茄子とピーマンの煮浸し いんげんのポン酢和え	エネルギー：537kcal 塩分：1.7g
2 金	ご飯 鶏唐揚げ野菜あんかけ 大根味噌煮 キャベツの中華和え 小松菜の煮浸し 豚肉ピーマンのカレー炒め きのごマリネ じゃが芋金平	エネルギー：488kcal 塩分：1.8g
3 土	もち麦ご飯 牛肉の味噌漬け焼き ホキのピカタ 炒り豆腐 糸コン炒り煮 小松菜のナムル カリフラワーシーザー和え 炊き合わせ(南瓜)	エネルギー：559kcal 塩分：2.1g
4 日	ご飯 あじの蒲焼き風 牛肉のケチャップ炒め ごぼうから揚げ 焼きビーフン 小松菜の胡麻和え 白菜わかめのサラダ 大根の中華炒め	エネルギー：568kcal 塩分：2.1g
5 月	もち麦ご飯 和風ハンバーグ 筑前煮 ピーマンとじゃが芋ソテー チキンと胡瓜の酢の物 コールスローサラダ ラタトゥイユ カリフラワーとベーコンコンソメ煮	エネルギー：526kcal 塩分：2.1g
6 火	ご飯 ホキの香味焼き 豚ごぼうしぐれ煮 キャベツバターソテー 大根金平 胡瓜と油揚げの酢の物 茄子の揚げ浸し さつま芋サラダ	エネルギー：522kcal 塩分：1.3g
7 水	もち麦ご飯 豚肉ソース炒め 茄子と青じそ炒め フキ金平 ブロッコリーサラダ カニカマ天 ブロッコリーのポン酢和え ごぼう胡麻酢和え	エネルギー：526kcal 塩分：1.4g
8 木	ご飯 鶏肉唐揚げきのごあん 里芋の炊き合わせ ひじき大豆の煮物 茄子の中華酢和え ブロッコリー梅和え 大根金平 厚焼玉子	エネルギー：514kcal 塩分：2.1g
9 金	もち麦ご飯 たら揚げおろしかけ 里芋とイカ煮 ひじきと南瓜サラダ ごぼうの胡麻和え ブロッコリーのおかか和え 大根ツナの煮物 エビカツ	エネルギー：502kcal 塩分：2.1g
10 土	ご飯 味噌ヒレカツ プルコギ風 ブロッコリーのそぼろ煮 大根青じそサラダ いんげんの胡麻和え さつま芋バターソテー 小松菜の煮浸し	エネルギー：524kcal 塩分：2g
11 日	もち麦ご飯 豚肉のオイスター炒め タラゆかり揚げ 野菜サラダ いんげんの生姜和え じゃが芋のカレー炒め キャベツの塩昆布和え 小松菜の錦和え	エネルギー：498kcal 塩分：1.9g
12 月	ご飯 サーモンフライ 豚肉ケチャップ煮 塩麻婆豆腐 ジャーマンポテト 白菜の煮浸し 茄子とベーコンのコンソメソテー きのご野菜炒め	エネルギー：527kcal 塩分：2g
13 火	もち麦ご飯 鶏肉カレー焼き 春雨とえびの中華炒め 牛ごぼう 白菜とおかか和え 胡瓜の塩昆布和え フキと油揚げの金平 ピーマン金平	エネルギー：511kcal 塩分：1.5g
14 水	ご飯 あじの利休焼き 厚揚げの味噌炒め 小松菜のおかか和え 大根マリネ ふきの炒め煮 南瓜天ぷら 茄子の煮浸し	エネルギー：513kcal 塩分：1.3g
15 木	もち麦ご飯 ヒレカツ ブロッコリーサラダ キャベツのおかか和え 青梗菜ソテー 鶏肉野菜あんかけ 切干大根の酢の物 ピーマンえのきソテー	エネルギー：522kcal 塩分：1.6g

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。

令和2年10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	栄養価
16 金	ご飯 さばのおろし煮 おでん風煮(里芋) 小松菜バターソテー メンチカツ 豚肉の味噌炒め きのこのカレー炒め 酢蓮根	エネルギー: 563kcal 塩分: 1.7g
17 土	もち麦ご飯 鶏肉の西京焼き 山菜煮 白菜中華あん 金平ごぼう なます 大豆磯煮 高野豆腐南瓜の炊き合わせ	エネルギー: 533kcal 塩分: 2g
18 日	ご飯 たらのカレームニエル 肉団子の甘酢あん きのこ炒り煮 小松菜の和え物 野菜炒め 蓮根サラダ コロッケ	エネルギー: 503kcal 塩分: 1.5g
19 月	もち麦ご飯 鶏肉味噌漬け焼き ほうれん草の煮浸し キャベツの中華炒め 大根酢の物 ピーマン金平 さつま芋甘露煮 白菜ツナ炒め	エネルギー: 486kcal 塩分: 1.7g
20 火	ご飯 さわらのミモザ焼き 春雨の炒め物 ブロッコリーサラダ しめじとそぼろ炒め 茄子の味噌かけ 白菜の塩昆布和え ほうれん草お浸し	エネルギー: 555kcal 塩分: 2.2g
21 水	もち麦ご飯 ハンバーグトマトソース いんげんとベーコンソテー ピーマン土佐炒め 炒り豆腐 しめじのなめ茸和え 南瓜クリーム煮 竹輪の磯辺揚げ	エネルギー: 533kcal 塩分: 2.1g
22 木	ご飯 鶏肉甘辛炒め エビ天 キャベツのケチャップソテー 大根くず煮 高野豆腐卵とじ オクラの風味和え 小松菜の香り和え	エネルギー: 543kcal 塩分: 2.2g
23 金	もち麦ご飯 さばの味噌漬け 厚揚げとピーマン炒め チキンカツ ほうれん草のおかか和え カリフラワーのマリネ 糸コンそぼろ炒り煮 キャベツバターソテー	エネルギー: 553kcal 塩分: 1.9g
24 土	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 中華野菜炒め 茄子のオイスター炒め 白菜カレーマヨ和え 蓮根金平 じゃが芋コンソメ煮 大根としめじの和え物	エネルギー: 503kcal 塩分: 1.9g
25 日	もち麦ご飯 さわらの照焼き 大根の煮付け 人参の金平 ピーマンの胡麻和え きのこのカレー炒め キャベツのごまドレサラダ スナックエンドウのおかか和え	エネルギー: 496kcal 塩分: 1.5g
26 月	ご飯 アジのトマト焼き 豚肉のあおさ焼き フキのそぼろ煮 かき揚げ(枝豆) じゃが明太 ほうれん草洋風和え いんげんの酢味噌和え	エネルギー: 539kcal 塩分: 1.3g
27 火	もち麦ご飯 チキン南蛮風 焼き餃子あんかけ 小松菜卵とじ ピーマンひじきソテー 大根の味噌かけ キャベツ胡麻酢和え 竹輪カレーソテー	エネルギー: 525kcal 塩分: 1.8g
28 水	ご飯 鮭の南蛮漬け スナックエンドウとエビのソテー いんげんのおかか炒め ポテトサラダ 竹の子の酢味噌和え 厚揚げ中華風炒め 青梗菜とカニカマナムル	エネルギー: 530kcal 塩分: 1.8g
29 木	もち麦ご飯 さわら竜田揚げ ささみピカタ ほうれん草ポン酢和え ピーマンとシラス炒め 炒り豆腐 レンコン洋風金平 青梗菜の辛子和え	エネルギー: 551kcal 塩分: 2g
30 金	ご飯 あじの照焼き 牛肉しぐれ煮 豆腐カニあんかけ 茄子塩昆布和え 胡瓜とツナの酢の物 小松菜そぼろ炒め 大根のカレー炒め	エネルギー: 528kcal 塩分: 1.7g
31 土	もち麦ご飯 さばカレー風味焼き おでん風煮 小松菜とさつま揚げ炒め オクラの梅和え 豚肉の生姜炒め きのごつナ塩ソテー れんこんゆかり天ぷら	エネルギー: 559kcal 塩分: 2g

食中毒防止ご協力をお願い