

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

## 令和2年2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がございます。

☆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 土	もち麦ご飯 さわら蒲焼風 おでん風煮 竹輪の磯辺揚げ スパゲティーのケチャップ炒め 野菜ソテー ほうれん草のナムル 白菜のポン酢和え	エネルギー：474kcal タンパク：19.2g 塩分：1.8g
2 日	ご飯 さけのチャンチャン焼 チャプチェ 高野豆腐の含め煮 白菜のサラダ 金平ごぼう鶏こまカレー風味 揚げ茄子のみぞれ煮 さつま芋煮	エネルギー：553kcal タンパク：19.7g 塩分：1.2g
3 月	もち麦ご飯 白身フライ プルコギ風 ブロッコリーのそぼろ煮 人参胡瓜マヨサラダ いんげんの胡麻和え さつまいも金平 小松菜人参の煮浸し	エネルギー：560kcal タンパク：22.5g 塩分：1.8g
4 火	ご飯 チンジャオロース 竹輪の含め煮 豆腐チャンプル ひじきの酢の物 白菜のなめ茸和え 揚げ茄子のカニカマあん 南瓜煮	エネルギー：476kcal タンパク：18.4g 塩分：2g
5 水	もち麦ご飯 さわらのカレー風味焼き カリフラワーのコンソメ煮 コロッケ キャベツツナのソテー 小松菜のおかか和え 切干大根人参煮 ほうれん草ともやしのナムル	エネルギー：480kcal タンパク：19.2g 塩分：1.7g
6 木	ご飯 たらの竜田揚げ 肉団子のケチャップ煮 糸こんにゃく金平 揚げ茄子のみぞれかけ 白菜と油揚げの和え物 きのこ玉ねぎカレー炒め さつま芋レモン煮	エネルギー：477kcal タンパク：16.7g 塩分：1.5g
7 金	もち麦ご飯 煮込みハンバーグ ひじき人参大豆の煮物 小松菜と玉子のソテー カリフラワーのゴマドレサラダ 青梗菜ソテー 鶏肉のカレー炒め 白菜のゆかり和え	エネルギー：485kcal タンパク：19.2g 塩分：1.9g
8 土	ご飯 たら柠檬焼き ベーコン野菜ソテー 竹の子の旨煮 茄子玉ねぎの味噌炒め オクラの酢の物 春雨マヨサラダ 厚焼玉子	エネルギー：480kcal タンパク：18.6g 塩分：1.7g
9 日	もち麦ご飯 ホキのピカタ 豚肉白菜煮浸し ナポリタンスパゲティー じゃが芋チャンプル 茄子おかか和え 胡瓜の塩昆布和え コロッケ	エネルギー：510kcal タンパク：21.5g 塩分：1.5g
10 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ビーフソテー ふきの金平 小松菜えのき胡麻和え 大根のそぼろ煮 わかめキャベツサラダ さつま芋レモン煮	エネルギー：485kcal タンパク：18.1g 塩分：1.8g
11 火	もち麦ご飯 鮭田楽焼き 豚肉玉ねぎのケチャップ炒め 切干大根煮 キャベツソテー さつまいも金平 青梗菜風味和え 厚焼玉子	エネルギー：496kcal タンパク：23.9g 塩分：1.5g
12 水	ご飯 鶏肉のトマト煮 中華野菜炒め 大根ツナサラダ 白菜のなめ茸和え 蓮根金平 じゃが芋玉ねぎのカレー風味煮 小松菜しめじの和え物	エネルギー：452kcal タンパク：19.8g 塩分：1.5g
13 木	もち麦ご飯 あじの焼き南蛮 肉じゃが 厚揚げと小松菜の炒め ふきの煮物 いんげんの胡麻和え キャベツの和え物 ラタトゥイユ	エネルギー：520kcal タンパク：21.4g 塩分：1.4g
14 金	ご飯 ホキと野菜の甘辛炒め ごぼうから揚げ ほうれん草煮浸 カリフラワーのマリネ さつまいも人参金平 ひじきツナサラダ キャベツのコンソメ炒め	エネルギー：484kcal タンパク：18.7g 塩分：1.2g
15 土	もち麦ご飯 ささみ磯辺揚げ 春雨人参サラダ キャベツ豚肉カレー炒め 揚げ茄子のきのこあん ごぼうの胡麻和え 白菜のゆかり和え 大根人参の煮物	エネルギー：512kcal タンパク：21.5g 塩分：1.7g

### 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→

ことぶきや 東海市

検索

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

## 令和2年2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 日	ご飯 あじ竜田揚げ 豚肉玉ねぎの味噌炒め さつま芋昆布煮 キャベツの風味和え 大根の薄くず煮 ブロッコリーコンソメ煮 ひじきの炒め物	エネルギー：518kcal タンパク：24.4g 塩分：2g
17 月	もち麦ご飯 カレイ唐揚げ キャベツトマト煮 ふろふき大根 カリフラワー中華煮 白菜酢の物 小松菜ナムル 豆腐卵とじ	エネルギー：486kcal タンパク：22.8g 塩分：2.1g
18 火	ご飯 蒸し鶏のあんかけ かき揚げ(南瓜) マカロニサラダ 竹輪といんげん煮 豚肉ピーマンのカレー炒め きのみマリネ 青梗菜の生姜和え	エネルギー：495kcal タンパク：20g 塩分：1.1g
19 水	もち麦ご飯 ホキの香味焼き 豚ごぼうしぐれ煮 厚揚げ味噌炒め 大根金平 胡瓜とえのき梅和え 茄子の揚げ浸し ポテトサラダ	エネルギー：504kcal タンパク：20.7g 塩分：1.6g
20 木	ご飯 和風ハンバーグ 豚肉キャベツ味噌炒め いんげん生姜和 白菜フレンチ和え ピーマン金平 豆腐の薄くず煮 南瓜金平	エネルギー：531kcal タンパク：21.7g 塩分：2.1g
21 金	もち麦ご飯 とんかつ チキンと胡瓜の中華和え ベーコン野菜ソテー 白菜のおかか和え 高野豆腐煮物 カリフラワーの酢味噌和え キクラゲと竹の子中華炒め	エネルギー：504kcal タンパク：20.1g 塩分：1.9g
22 土	ご飯 ホキの唐揚げ甘酢あんかけ 豚肉のあおさ焼き じゃが芋とさつま煮 いんげんとベーコンソテー ほうれん草の胡麻和え きのみそぼろ炒め 白菜わかめのサラダ	エネルギー：534kcal タンパク：28.6g 塩分：2.5g
23 日	もち麦ご飯 ホキの味噌マヨ焼き エビカツ 鶏そぼろ炒め ほうれん草の錦和え なすのマリネ 春雨青梗菜の炒め物 ごぼうサラダ	エネルギー：508kcal タンパク：22g 塩分：2.1g
24 月	ご飯 鶏肉の西京焼き 豚肉里芋煮 厚揚げ中華風炒め オクラのスープ煮 キャベツとわかめゴマドレサラダ 糸コン炒め煮 もやし胡麻酢和え	エネルギー：496kcal タンパク：23.5g 塩分：1.5g
25 火	もち麦ご飯 あじの蒲焼き風 チャプチェ さつま揚げいんげん煮 キャベツなめ苺和え 茄子の煮浸し 切干大根と油揚げの煮物 ブロッコリーおかか和え	エネルギー：497kcal タンパク：20.8g 塩分：1.5g
26 水	ご飯 タンドリー唐揚げ 肉団子中華煮 キャベツバターソテー きのこツナソテー ごぼうマヨサラダ さつまいもピーマンの金平 ブロッコリーの辛子和え	エネルギー：551kcal タンパク：22.4g 塩分：1.8g
27 木	もち麦ご飯 酢鶏 中華野菜炒め こんにやく金平 レンコン煮 キャベツなめ苺和え ほうれん草のドレッシング和え しめじと竹輪煮	エネルギー：484kcal タンパク：20.2g 塩分：1.7g
28 金	ご飯 親子煮 たら唐揚げ キャベツのコンソメソテー 大根ごま酢和え 小松菜人参の和え物 ごぼうの土佐煮 もやしカレー炒め	エネルギー：491kcal タンパク：23.2g 塩分：1.6g
29 土	もち麦ご飯 鶏肉唐揚げきのこあん 里芋中華煮 ひじき煮物 茄子の中華酢和え ブロッコリーおかか和え 大根さつま金平 厚焼玉子	エネルギー：488kcal タンパク：18.5g 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。