

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 【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 ホキのムニエル 肉団子の甘酢あん こんにゃくの煮物 小松菜の和え物 野菜炒め ごぼうサラダ 揚げ茄子のみぞれかけ	エネルギー：459kcal タンパク：18.3g 塩分：1.6g
2 日	ご飯 鶏唐揚げ 芋の煮物 南瓜とブロッコリーのサラダ 春雨青梗菜の炒め物 ピクルス キャベツのかつお和え 大根と竹輪の煮物	エネルギー：520kcal タンパク：19.9g 塩分：1.5g
3 月	もち麦ご飯 さば味噌漬け 厚揚げとピーマン炒め 南瓜素揚げ ほうれん草おかか和え カリフラワー甘酢漬け 糸こんにゃく炒め煮 白菜のゆかり和え	エネルギー：464kcal タンパク：16.8g 塩分：1.4g
4 火	ご飯 さわらの照焼き 鶏肉ピカタ 大根煮付け ピーマン胡麻和え きのこカレー炒め キャベツのごまドレサラダ スナップエンドウのおかか和え	エネルギー：515kcal タンパク：30.9g 塩分：1.5g
5 水	もち麦ご飯 鶏肉おろしソース たけのこ炒め いんげんの胡麻味噌和え オクラのおかか和え 高野豆腐卵とじ ひじきの酢の物 白花豆	エネルギー：492kcal タンパク：21.5g 塩分：1.6g
6 木	ご飯 タンドリーチキン 大豆とひじきの煮物 キャベツのマヨサラダ 小松菜煮浸し カラフルピーマンソテー 切干大根の胡麻酢和え ブロッコリーの中華炒め	エネルギー：457kcal タンパク：18.4g 塩分：1.5g
7 金	もち麦ご飯 サーモンフライ 八宝菜 炒り豆腐 焼きなす 胡瓜の酢の物 小松菜の錦和え 玉葱カレー炒め	エネルギー：466kcal タンパク：20.7g 塩分：1.5g
8 土	ご飯 ゆで鶏のごまだれ風 根菜の炒り煮 青梗菜のおかか和え ピーマンのマリネ ラタトゥイユ さつま芋甘露煮 竹輪の磯辺揚げ	エネルギー：548kcal タンパク：21.3g 塩分：1.7g
9 日	もち麦ご飯 ポークケチャップ 高野豆腐の含め煮 大根くず煮 わかめキャベツサラダ 人参しりしり 白菜の酢の物 ごぼうのおかか金平	エネルギー：453kcal タンパク：20.2g 塩分：1.7g
10 月	ご飯 さば照焼き 豚肉のオイスター炒め ブロッコリーコンソメ煮 キャベツの酢の物 南瓜天ぷら 白菜の胡麻和え 糸こんにゃく金平	エネルギー：504kcal タンパク：21.9g 塩分：1.6g
11 火	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ 中華野菜炒め オクラの風味和え かぶクリーム煮 コールスローサラダ いんげん卵炒め 白菜のゆかり和え	エネルギー：471kcal タンパク：20g 塩分：1.6g
12 水	ご飯 ホキの揚げ魚煮 野菜炒め 炒り豆腐 大根の胡麻味噌炒め 炒りこんにゃく 春雨ときくらげの酢の物 ほうれん草のお浸し	エネルギー：494kcal タンパク：22.8g 塩分：3.9g
13 木	もち麦ご飯 さばの生姜煮 豚ごぼう卵とじ キャベツカレー風味 胡瓜とえのきの酢の物 ほうれん草のおかか和え 大根人参竹輪金平 ツナカリフラワーサラダ	エネルギー：515kcal タンパク：26.1g 塩分：1.9g
14 金	ご飯 鶏肉の照焼き 豚肉の胡麻味噌炒め ふき竹の子人参煮物 オクラのおかか和え 高野豆腐の煮物 白菜の梅肉和え 南瓜いとこ煮	エネルギー：498kcal タンパク：20.7g 塩分：1.5g
15 土	もち麦ご飯 サーモンフライ 牛肉の味噌漬け焼き 蓮根金平 きのこ土佐和え 小松菜卵とじ ブロッコリーサラダ もやし中華炒め	エネルギー：513kcal タンパク：25.5g 塩分：2g

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 【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 日	ご飯 鶏ちゃん 揚げ出し豆腐 大豆五目煮 レンコンマヨサラダ 金平ごぼうカレー風 小松菜のおかか和え 竹の子しめじの旨煮	エネルギー：520kcal タンパク：24.9g 塩分：1.6g
17 月	もち麦ご飯 さばの味噌煮 メンチカツ 茄子のカレー炒め 胡瓜と油揚げの酢の物 ほうれん草の胡麻和え 大根とさつま煮 いんげん白菜胡麻和え	エネルギー：519kcal タンパク：20.1g 塩分：2.1g
18 火	ご飯 タラゆかり揚げ 牛肉しぐれ煮 キャベツの中華炒め 小松菜の胡麻和え ブロッコリーのマヨ炒め スパマヨサラダ 白菜中華あん	エネルギー：486kcal タンパク：23g 塩分：1.8g
19 水	もち麦ご飯 あじの南蛮漬け 金平ごぼういんげんカレー風 小松菜の胡麻和え 大根ツナマヨサラダ もやしおかか和え じゃが芋の含め煮 ブロッコリーのトマト煮	エネルギー：492kcal タンパク：21.7g 塩分：1.7g
20 木	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 豚肉の生姜焼き ごぼうと昆布煮 小松菜のドレッシング和え 大根ゆかり和え じゃが芋金平 ふきの含め煮 レンコン天ぷら	エネルギー：509kcal タンパク：25.4g 塩分：1.9g
21 金	もち麦ご飯 たらと野菜の味噌焼き 人参しりしり 茄子そぼろあん 青梗菜ソテー ブロッコリーの中華炒め さつま芋煮 炒り豆腐	エネルギー：509kcal タンパク：19.9g 塩分：1.4g
22 土	ご飯 さばの竜田揚げ ピーマン豚肉ソテー 牛肉甘辛炒め ごぼうと昆布煮 白菜油揚げの煮浸し カリフラワー酢の物 小松菜のツナ和え	エネルギー：512kcal タンパク：22.4g 塩分：1.8g
23 日	もち麦ご飯 豚しゃぶ 根菜の炒り煮 きのこ煮浸し 南瓜サラダ 小松菜ソテー ブロッコリー卵炒め 金時豆	エネルギー：507kcal タンパク：21.9g 塩分：1.6g
24 月	ご飯 さば塩焼き さつまいも金平 ブロッコリーかにあんかけ 高野豆腐南瓜の炊き合わせ ピーマンえのきソテー 小松菜の香り and え いんげんのツナ和え	エネルギー：487kcal タンパク：20.4g 塩分：1.2g
25 火	もち麦ご飯 ハンバーグトマトソース 鶏の治部煮 金平ごぼう ふき煮物 冬瓜煮 蓮根サラダ 小松菜とえのき和え	エネルギー：537kcal タンパク：22.5g 塩分：2.1g
26 水	ご飯 ホキのごま揚げ 鶏大根煮 じゃが芋のカレー炒め えのきの酢の物 青梗菜ナムル 白菜のゆかり和え 南瓜煮	エネルギー：506kcal タンパク：22g 塩分：1.4g
27 木	もち麦ご飯 チキンカツ 豚肉ねぎ塩だれ ジャーマンポテト いんげんゆかり和え 三色和え ブロッコリーのナムル ピーマンとツナカレーソテー	エネルギー：486kcal タンパク：23.2g 塩分：1.3g
28 金	ご飯 デミグラスハンバーグ 大豆五目煮 きのこのカレー炒め ハムと胡瓜のサラダ ほうれん草ソテー ブロッコリーとピーマンコンソメ煮 オクラの青じそ和え	エネルギー：507kcal タンパク：21.2g 塩分：2.4g
29 土	もち麦ご飯 すき焼き風 キャベツ味噌炒め ふき厚揚げの含め煮 カリフラワーマヨサラダ イカのマリネ 野菜コロッケ 小松菜の胡麻和え	エネルギー：498kcal タンパク：23g 塩分：2.2g

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。