

令和2年7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 水	もち麦ご飯 鶏のねぎ塩焼き カレイの唐揚げ おかか和え 野菜の味噌炒め 小松菜の和え物 竹輪と白菜煮 南瓜金平	エネルギー：523kcal 塩分：2.2g
2 木	ご飯 サーモンフライ 豚肉の田楽焼き 炒り豆腐 焼き茄子 わかえめの酢の物 小松菜の錦和え 玉葱カレー炒め	エネルギー：483kcal 塩分：2.2g
3 金	もち麦ご飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の含め煮 白菜の中華あん 金平ごぼう なます ひじきの煮物 コールスローサラダ	エネルギー：503kcal 塩分：2.0g
4 土	ご飯 ホキの味噌マヨ焼き カレーコロッケ 鶏肉とキャベツの中華炒め ほうれん草の錦和え 白菜のなめ茸和え 大根の酢の物 春雨と青梗菜の炒め物 ごぼうサラダ	エネルギー：484kcal 塩分：2.2g
5 日	もち麦ご飯 鶏肉の甘辛煮 中華風炒め ひじきの酢の物 白菜の和え物 糸こんにゃくの炒め煮 里芋のそぼろ煮 厚焼玉子	エネルギー：456kcal 塩分：2.3g
6 月	ご飯 白身魚のトマトソースかけ チキンカツ チャップチェ 煮盛り 華風和え ふきの金平 いんげんのゆかり和え	エネルギー：494kcal 塩分：2.0g
7 火	もち麦ご飯 豚天おろしあん 牛ごぼう 胡瓜の塩こぶ和え 高野豆腐の煮物 南瓜のクリーム煮 いんげんのポン酢和え 厚焼玉子	エネルギー：553kcal 塩分：2.2g
8 水	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのコンソメ煮 こんにゃくと小松菜の胡麻和え 大根のゆかり和え ひじきの煮物 キャベツのトマト煮 コーンコロッケ	エネルギー：484kcal 塩分：2.2g
9 木	もち麦ご飯 鱈の蒲焼風 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：472kcal 塩分：2.4g
10 金	ご飯 チキンカツ 豚肉のねぎ塩だれ ジャーマンポテト いんげんのゆかり和え 三色和え ブロッコリーのナムル ピーマンのカレーソテー	エネルギー：484kcal 塩分：2.0g
11 土	もち麦ご飯 ホキの唐揚げ甘酢あんかけ 大根のそぼろあん ほうれん草のお浸し カリフラワーの酢味噌和え じゃが芋金平 ひじきのサラダ 野菜炒め	エネルギー：492kcal 塩分：2.2g
12 日	ご飯 鶏唐揚げ 芋の煮物 南瓜とブロッコリーのサラダ ピクルス キャベツのおかか和え 大根と竹輪の煮物 春雨と青梗菜の炒め物	エネルギー：508kcal 塩分：2.2g
13 月	もち麦ご飯 豚しゃぶ風 オムレツ きのこのお浸し カリフラワーの甘酢漬け ビーフソテー 蒸し南瓜のあんかけ 小松菜と玉子のソテー	エネルギー：503kcal 塩分：2.1g
14 火	ご飯 鶏肉のおろしソース 竹の子の炒め物 茄子の胡麻味噌和え オクラのおかか和え ひじきの酢の物 高野豆腐の卵とじ 金時豆	エネルギー：533kcal 塩分：2.1g
15 水	もち麦ご飯 鱈の焼き南蛮 肉じゃが 厚揚げと小松菜炒め 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：508kcal 塩分：1.9g

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7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 木	ご飯 豚肉のおおさ焼き ブロッコリーのクリーム煮 小松菜の胡麻和え 大根のゆかり和え ピーマンのそぼろ炒め ひじきのサラダ メンチカツ	エネルギー：524kcal 塩分：2.4g
17 金	もち麦ご飯 ホキの香味焼き 豚ごぼうのしぐれ煮 厚揚げの味噌炒め 大根金平 胡瓜の梅和え 茄子の揚げ浸し ポテトサラダ	エネルギー：483kcal 塩分：2.2g
18 土	ご飯 親子煮 鱈の唐揚げ キャベツのソテー 大根の胡麻酢和え 小松菜の和え物 ごぼうの土佐煮 もやしのカレー炒め	エネルギー：484kcal 塩分：2.2g
19 日	もち麦ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の炊き合わせ 糸こんにゃくのそぼろ炒め煮 豚肉ピーマンソテー 小松菜の香り和え いんげんのツナ和え ブロッコリーのカニあんかけ	エネルギー：481kcal 塩分：2.2g
20 月	ご飯 タンドリー唐揚げ チンジャオロース 五目しんじょふき煮 ひじきの炒め物 冬瓜の煮物 オクラの酢の物 ごぼうサラダ	エネルギー：533kcal 塩分：2.2g
21 火	もち麦ご飯 鯖ミモザ焼き 回鍋肉 白菜中華あん 小松菜の香りและ 大根サラダ さつま芋昆布煮 厚焼玉子	エネルギー：535kcal 塩分：2.3g
22 水	ご飯 ハンバーグ エビフライ 筑前煮 きのこのお浸し 茄子のマリネ 小松菜のソテー いんげんのソテー 金時豆	エネルギー：513kcal 塩分：2.2g
23 木	もち麦ご飯 鯖の田楽焼き 切干大根煮 さつま芋金平 野菜ソテー 厚焼玉子 厚焼玉子 青梗菜の風味和え	エネルギー：496kcal 塩分：2.1g
24 金	ご飯 鶏肉の西京焼き 豚肉と里芋煮 厚揚げの中華風炒め オクラのスープ煮 キャベツサラダ 糸こんにゃくの炒め煮 もやしの胡麻酢和え	エネルギー：499kcal 塩分：2.2g
25 土	もち麦ご飯 ゆで鶏胡麻だれ風 根菜炒り煮 青梗菜のおかか和え ピーマンのマリネ ラトウイユ さつま芋の甘露煮 竹輪の磯辺揚げ	エネルギー：539kcal 塩分：2.2g
26 日	ご飯 ポークチャップ 高野豆腐の含め煮 大根のくず煮 わかめサラダ 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：484kcal 塩分：2.2g
27 月	もち麦ご飯 鯖の竜田揚げ キャベツの中華炒め ブロッコリーのコンソメ煮 小松菜の酢の物 南瓜のクリーム煮 もやしのカレー炒め マカロニサラダ	エネルギー：498kcal 塩分：2.2g
28 火	ご飯 鶏肉のデミソース煮込み 白菜のコンソメソテー ポテトサラダ 和風マリネ ほうれん草の煮浸し ビーフソテー コーンコロケ	エネルギー：561kcal 塩分：2.2g
29 水	もち麦ご飯 鱈と野菜の味噌焼き じゃが芋の煮物 茄子のそぼろかけ 青梗菜のソテー ブロッコリーの中華炒め いんげんのゆかり和え 牛肉甘辛炒め	エネルギー：489kcal 塩分：2.2g
30 木	ご飯 鶏肉の照り焼き ふきと竹の子の煮物 いんげんの生姜和え 青梗菜の煮浸し 白菜の梅和え 豚肉の胡麻味噌炒め 金時豆	エネルギー：462kcal 塩分：2.2g
31 金	もち麦ご飯 鯖の生姜煮 豚肉と里芋の煮物 キャベツのカレー風味 ほうれん草の和え物 金平大根 胡瓜の酢の物 白菜といんげんの胡麻和え	エネルギー：481kcal 塩分：2.2g