

## 令和2年7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 水	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
2 木	ご飯 豚肉のあおさ焼き 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 ピーマンそぼろ炒め ひじきサラダ メンチカツ	エネルギー：524kcal 塩分：2.4g
3 金	もち麦ご飯 鱈の中華風あん 蒸し鶏のあんかけ カリフラワーサラダ 白菜の和え物 ふきと竹の子の煮物 じゃが芋のカレー風味煮 茄子の胡麻味噌和え	エネルギー：497kcal 塩分：2.2g
4 土	ご飯 ハンバーグ ごぼうカレー風味煮 大根の酢の物 白菜の胡麻和え クリームコロッケ じゃが芋の煮物 竹輪ときのこの辛子和え	エネルギー：516kcal 塩分：2.2g
5 日	もち麦ご飯 鯖カレー風味焼き カリフラワーのコンソメ煮 コーンコロッケ キャベツのソテー 小松菜のおかか和え 切干大根の煮物 もやしナムル	エネルギー：482kcal 塩分：2.2g
6 月	ご飯 鱈の磯辺揚げ 豚肉じゃが芋の味噌炒め ごぼうの土佐煮 いんげん金平 オクラのおかか和え ブロッコリーのコンソメ煮 鶏そぼろ	エネルギー：525kcal 塩分：2.4g
7 火	もち麦ご飯 ホキの南部焼き いんげんのゆかり和え 三色和え レンコンのひじき煮 キャベツノ味噌炒め かき揚げ 里芋の煮物	エネルギー：446kcal 塩分：2.0g
8 水	ご飯 鯖の胡麻焼き 野菜のオイスター炒め レンコンのひじき煮 白菜のゆかり和え 切干大根のサラダ ふきと竹の子の煮物 南瓜の煮付け	エネルギー：458kcal 塩分：2.3g
9 木	もち麦ご飯 鶏肉の竜田焼き ほうれん草のソテー 豚肉と里芋煮 ブロッコリーのマヨ炒め 大根の胡麻酢和え 白菜のおかか和え じゃが芋のカレー風味煮	エネルギー：484kcal 塩分：2.0g
10 金	ご飯 鱈のカレームニエル 肉団子の甘酢あんかけ きのこの炒り煮 小松菜の和え物 野菜炒め レンコンサラダ 揚げ茄子みぞれかけ	エネルギー：484kcal 塩分：2.2g
11 土	もち麦ご飯 タンドリーチキン 大豆とひじきの煮物 キャベツのサラダ 変わり煮浸し 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風炒め	エネルギー：484kcal 塩分：2.0g
12 日	ご飯 鯖の田楽焼き 酢鶏 じゃが芋の煮物 野菜ソテー 焼売 青梗菜の辛子和え レンコンサラダ	エネルギー：574kcal 塩分：2.2g
13 月	もち麦ご飯 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト オムレツ 金平大根 ごぼうサラダ 青梗菜の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け	エネルギー：509kcal 塩分：2.2g
14 火	ご飯 鮭チャンチャン焼き チャプチェ 高野豆腐の含め煮 白菜サラダ 金平ごぼうカレー風味 揚げ茄子のみぞれかけ さつま芋煮	エネルギー：498kcal 塩分：1.9g
15 水	もち麦ご飯 鶏肉のトマト煮 中華野菜炒め 豚肉の生姜炒め 白菜のカレーマヨ和え レンコン金平 じゃが芋のコンソメ煮 小松菜の和え物	エネルギー：520kcal 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。

## 令和2年7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 木	ご飯 鱈の醤油漬焼き 鶏肉の唐揚げ野菜あんかけ 春雨サラダ キャベツソテー ごぼうの胡麻和え 小松菜のゆかり和え 大根の煮付け	エネルギー：501kcal 塩分：2.2g
17 金	もち麦ご飯 鶏ちゃん エビフライ さつま揚げと人参の煮物 ブロッコリーのサラダ 金平ごぼうカレー風味 小松菜のおかか和え さつま芋の甘露煮	エネルギー：496kcal 塩分：2.2g
18 土	ご飯 鱈の揚げ南蛮 肉じゃが 小松菜の炒め物 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：511kcal 塩分：1.9g
19 日	もち麦ご飯 照り焼きハンバーグ 中華野菜炒め 切干大根の酢の物 かぶのくず煮 コールスローサラダ いんげん玉子炒め 焼き茄子	エネルギー：458kcal 塩分：2.4g
20 月	ご飯 カレイの唐揚げ キャベツのトマト煮 ふろふき大根 カリフラワーの中華煮 白菜とわかめの酢の物 小松菜ナムル 豆腐煮玉子とじ	エネルギー：484kcal 塩分：2.2g
21 火	もち麦ご飯 鶏肉の竜田焼き ほうれん草のソテー 豚肉と里芋煮 ブロッコリーのマヨ炒め 大根の胡麻酢和え 白菜のおかか和え じゃが芋のカレー風味煮	エネルギー：484kcal 塩分：2.0g
22 水	ご飯 ホキの味噌マヨ焼き チキンカツ 鶏そぼろ ほうれん草の錦和え 茄子のマリネ 春雨と青梗菜の炒め物 ごぼうサラダ	エネルギー：486kcal 塩分：1.9g
23 木	もち麦ご飯 トンカツ 胡瓜の中華和え 野菜ソテー 白菜のおかか和え カリフラワーの酢味噌和え 竹の子の中華炒め 高野豆腐の煮物	エネルギー：490kcal 塩分：2.2g
24 金	ご飯 牛肉のしぐれ煮 エビ天 青梗菜の生姜和え 里芋の中華煮 ブロッコリーのマヨ炒め 春雨の梅酢和え 白菜のコンソメソテー	エネルギー：550kcal 塩分：2.2g
25 土	もち麦ご飯 鮭の塩焼き 竹輪と白菜煮 さつま芋天 人参しりしり 茄子の煮浸し キャベツの中華炒め いんげんのポン酢和え	エネルギー：484kcal 塩分：2.1g
26 日	ご飯 鶏肉の唐揚げきのこあんかけ 南瓜の味噌煮 サラダ 小松菜の煮浸し 豚肉ピーマンのカレー炒め いんげんの土佐和え れんこんの胡麻和え	エネルギー：508kcal 塩分：202g
27 月	もち麦ご飯 牛肉の味噌焼き 炒り豆腐 こんにゃくの炒り煮 小松菜のナムル 鶏肉ケチャップ煮 カリフラワーの甘酢漬け キャベツのコンソメ炒め	エネルギー：485kcal 塩分：2.2g
28 火	ご飯 鱈の蒲焼風 チャプチェ さつま揚げいんげん煮 キャベツの和え物 茄子の煮浸し 切干大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え	エネルギー：491kcal 塩分：2.2g
29 水	もち麦ご飯 和風ハンバーグ 豚肉キャベツの味噌炒め いんげんの生姜和え 白菜のフレンチ和え ピーマン金平 豆腐のくず煮 南瓜金平	エネルギー：521kcal 塩分：2.2g
30 木	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：486kcal 塩分：2.2g
31 金	もち麦ご飯 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 ひじき煮 キャベツのトマト煮 コーンコロケ	エネルギー：481kcal 塩分：2.2g

食中毒防止ご協力をお願い