

令和2年8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 土	ご飯 鮭塩焼き 竹輪白菜煮 さつま芋天ぷら 人参彩りしりしり キャベツ豚肉の中華炒め 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：487kcal 塩分：2.1g
2 日	もち麦ご飯 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 豚肉とピーマンカレー炒め きのこマリネ じゃが芋金平	エネルギー：481kcal 塩分：2.2g
3 月	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：501kcal 塩分：2.2g
4 火	もち麦ご飯 あじの蒲焼き風 ごぼうから揚げ 焼きビーフン 焼き肉 小松菜の胡麻和え 白菜のサラダ ふきの中華煮	エネルギー：501kcal 塩分：2.1g
5 水	ご飯 和風ハンバーグ 筑前煮 ピーマンとヤングコーンのソテー 胡瓜の酢の物 コールスローサラダ 竹の子そぼろ煮 カリフラワーのトマト煮	エネルギー：489kcal 塩分：2.2g
6 木	もち麦ご飯 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：484kcal 塩分：1.8g
7 金	ご飯 豚肉生姜炒め 茄子と青じそ炒め 糸こんにゃくの金平 小松菜とえのきの和え物 カニカマ天 大根サラダ ごぼうの胡麻和え	エネルギー：488kcal 塩分：2.2g
8 土	もち麦ご飯 鶏肉唐揚げきのこあん 里芋の炊き合わせ ひじき糸と大豆の煮物 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：484kcal 塩分：2.2g
9 日	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 大根の中華炒め エビカツ	エネルギー：496kcal 塩分：2.2g
10 月	もち麦ご飯 味噌カツ プルコギ風 ブロッコリーのそぼろ煮 大根わかめ青じそサラダ いんげんの胡麻和え さつま芋バターソテー 小松菜人参の和え物	エネルギー：528kcal 塩分：2.2g
11 火	ご飯 豚肉のオイスター炒め 野菜サラダ れんこんのそぼろあん じゃが芋カレー炒風味煮 キャベツの塩昆布和え いんげんの生姜和え 小松菜の和え物	エネルギー：484kcal 塩分：2.2g
12 水	もち麦ご飯 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 きのこ野菜炒め	エネルギー：536kcal 塩分：2.2g
13 木	ご飯 鶏肉カレー焼き 豆サラダ 牛ごぼう 小松菜の胡麻和え 胡瓜の酢の物 フキの煮物 ピーマン金平	エネルギー：486kcal 塩分：1.8g
14 金	もち麦ご飯 あじ利休焼き 厚揚げ味噌炒め 小松菜おかか和え 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：499kcal 塩分：1.9g
15 土	ご飯 豚カツ ブロッコリーサラダ キャベツのおかか煮 青梗菜ソテー 鶏肉野菜あんかけ 切干大根の酢の物 いんげんの生姜醤油和え	エネルギー：470kcal 塩分：2.2g

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8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	もち麦ご飯 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(キャベツ) きのこのカレー炒め 酢蓮根	エネルギー：512kcal 塩分：2.2g
17月	ご飯 鶏肉の西京焼き 山菜煮 茄子のポン酢和え 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：494kcal 塩分：2.2g
18火	もち麦ご飯 たらのカレームニエル 肉団子甘酢あん きのこ炒り煮 小松菜の和え物 野菜炒め 糸こんにゃくのポン酢和え コロッケ	エネルギー：515kcal 塩分：2.2g
19水	ご飯 鶏肉味噌漬け焼き ほうれん草煮浸し 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：497kcal 塩分：2.2g
20木	もち麦ご飯 さわらのミモザ焼き キャベツのカレーそぼろ炒め ブロッコリーの中華和え きのこの塩ソテー 煮盛り 酢れんこん わかめナムル	エネルギー：507kcal 塩分：2.2g
21金	ご飯 ハンバーグトマトソース いんげんソテー ピーマン土佐炒め 炒り豆腐 しめじのなめ茸和え 南瓜金平 竹輪の磯辺揚げ	エネルギー：483kcal 塩分：2.21g
22土	もち麦ご飯 鶏肉甘辛炒め エビ天 キャベツのカレー風味 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：516kcal 塩分：2.2g
23日	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：512kcal 塩分：2.2g
24月	もち麦ご飯 鶏肉のカレー焼き 豆サラダ 小松菜の胡麻和え 牛ごぼう 酢の物 ふきの煮物 ピーマン金平	エネルギー：483kcal 塩分：1.8g
25火	ご飯 さわらの照焼き 大根の煮付け 人参の金平 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：486kcal 塩分：2.2g
26水	もち麦ご飯 アジのトマトソースかけ 豚肉茄子の味噌炒め 大根の煮物 カリフラワーのサラダ じゃが芋の煮物 いんげんのポン酢和え 小松菜の生姜和え	エネルギー：456kcal 塩分：2.3g
27木	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：517kcal 塩分：2.2g
28金	もち麦ご飯 鱈の南蛮漬け 金平ごぼうカレー風味 小松菜の胡麻和え 大根サラダ もやしのおかか和え じゃが芋の煮物 ブロッコリーのトマト煮	エネルギー：499kcal 塩分：2.2g
29土	ご飯 さわら竜田揚げ 豚肉のオイスター炒め 小松菜の酢の物 ブロッコリーのコンソメ煮 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え こんにゃく金平	エネルギー：485kcal 塩分：2.3g
30日	もち麦ご飯 あじの利休焼き メンチカツ 三色和え 厚揚げの味噌炒め ブロッコリーのナムル 金平ごぼう れんこん煮	エネルギー：553kcal 塩分：2.2g
31月	ご飯 鱈カレー風味焼き カリフラワーのコンソメ煮 コロッケ キャベツのソテー 小松菜のおかか和え 切干大根の煮物 もやしのナムル	エネルギー：485kcal 塩分：2.2g