

令和2年8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 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 いんげん卵炒め ピーマンマリネ さつま芋の甘露煮 素揚げ	エネルギー：526kcal 塩分：2.2g
2 日	もち麦ご飯 ポークケチャップ 高野豆腐の含め煮 カリフラワーツナ煮 わかめキャベツサラダ 人参と豚そぼろ炒め 白菜の梅肉和え ごぼうのおかか金平	エネルギー：481kcal 塩分：2.2g
3 月	ご飯 さばの竜田揚げ キャベツの中華炒め ブロッコリーのコンソメ煮 大根小松菜の酢の物 さつま芋クリーム煮 マカロニサラダ 厚揚げカレーソテー	エネルギー：546kcal 塩分：2.2g
4 火	もち麦ご飯 鶏肉デミソース煮込み キャベツのコンソメ煮 いんげんの辛子和え 和風マリネ ほうれん草の煮浸し(油揚げ) 南瓜チーズ焼き コーンフライ	エネルギー：572kcal 塩分：2.2g
5 水	ご飯 カレイと唐揚げ キャベツトマト煮 ふろふき大根 カリフラワーの中華煮 小松菜ナムル 白菜の酢の物 小松菜ナムル 豆腐の卵とじ	エネルギー：484kcal 塩分：2.2g
6 木	もち麦ご飯 鶏肉の照焼き 竹の子煮物 いんげんの生姜和え 金時豆 ほうれん草の煮浸し 白菜の梅肉和え すきやき風	エネルギー：510kcal 塩分：2.2g
7 金	ご飯 さばの生姜煮 肉団子中華煮 キャベツカレー風味炒め 胡瓜とえのきの酢の物 ほうれん草のおかか和え 大根金平 白菜の胡麻和え	エネルギー：507kcal 塩分：2.2g
8 土	もち麦ご飯 回鍋肉 白菜玉ねぎ中華あん 青梗菜のナムル 大根サラダ いんげん卵炒め 大豆トマト煮 かき揚げ	エネルギー：530kcal 塩分：2.2g
9 日	ご飯 白身フライ 八宝菜 炒り豆腐 焼き茄子 オクラのナムル キャベツのマヨサラダ 玉ねぎカレー炒め	エネルギー：489kcal 塩分：2.2g
10 月	もち麦ご飯 鶏治部煮 キャベツソテー 小松菜のごま和え カリフラワーの酢味噌和え 南瓜と茄子の煮物 竹の子中華炒め 糸コン炒め煮	エネルギー：485kcal 塩分：2.2g
11 火	ご飯 ホキのごま揚げ チンジャオロース 厚揚げキャベツ煮 ひじきとハムの炒め物 冬瓜コンソメ煮 チキンと胡瓜の中華和え 春雨の酢の物	エネルギー：489kcal 塩分：2.2g
12 水	もち麦ご飯 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーのコンソメ煮 小松菜の胡麻和え 大根ゆかり和え ベーコン野菜ソテー いんげんとひじきの梅和え コロッケ	エネルギー：486kcal 塩分：2.2g
13 木	ご飯 たらちんのチャンチャン焼き 麻婆豆腐 キャベツの中華炒め カリフラワーの甘酢漬け かき揚げ(コーン) 揚げ茄子のみぞれ煮 さつま芋煮	エネルギー：554kcal 塩分：2.0g
14 金	もち麦ご飯 豚しゃぶ キャベツの中華炒め きのお浸し 白菜のサラダ メンチカツ 春雨青梗菜の炒め物 いんげん土佐和え	エネルギー：482kcal 塩分：2.2g
15 土	ご飯 あじ竜田揚げ 豚肉白菜煮浸し オムレツクリームソースかけ ひじき白和え きのおおろし煮浸し 小松菜なめ茸和え ごぼうと昆布煮	エネルギー：483kcal 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8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	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ 中華野菜炒め イカのマリネ カリフラワーのかにあん レンコン天ぷら いんげん卵炒め 豚そぼろの炒り豆腐	エネルギー：519kcal 塩分：2.2g
17月	ご飯 ホキのみぞれ酢かけ いんげんのゆかり和え 三色和え 厚揚げの味噌炒め かき揚げ(フキ) 竹の子と旨煮 蓮根ひじき煮	エネルギー：485kcal 塩分：2.0g
18火	もち麦ご飯 豚肉ねぎ塩だれ ソース焼きそば 焼売 ブロッコリーサラダ れんこんサラダ 竹の子中華和え 鶏そぼろ炒め	エネルギー：529kcal 塩分：2.2g
19水	ご飯 たらの唐揚げ 胡瓜マリネ じゃが芋の味噌炒め カリフラワーのポン酢和え キャベツのコンソメソテー 豚肉照焼き 絹さや卵炒め	エネルギー：512kcal 塩分：2.0g
20木	もち麦ご飯 酢鶏 切干大根の煮物 こんにゃく金平 キャベツのフレンチ和え 青梗菜風味和え レンコンのカレー炒め オムレツ中華あん	エネルギー：516kcal 塩分：2.2g
21金	ご飯 ホキ漬焼き 野菜味噌炒め コロッケ ブロッコリーのトマト煮 白菜の酢の物 竹の子中華炒め スパマヨサラダ	エネルギー：495kcal 塩分：2.2g
22土	もち麦ご飯 ささみ磯辺揚げ 春雨サラダ 豚肉のオイスター炒め 茄子のみぞれかけ 青梗菜辛子和え 大根の煮つけ 白菜のゆかり和え	エネルギー：492kcal 塩分：2.2g
23日	ご飯 さわらの味醂焼き 竹の子しめじの旨煮 白菜とツナの和え物 メンチカツ キャベツ酢味噌和え 胡瓜のサラダ 大根金平	エネルギー：501kcal 塩分：2.2g
24月	もち麦ご飯 デミグラスハンバーグ 大豆五目煮 きのごソテー チキンと胡瓜のサラダ かき揚げ(ごぼう) キャベツ炒め ブロッコリーのかにあんかけ	エネルギー：510kcal 塩分：2.2g
25火	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 キャベツしめじのソテー 炒り豆腐 青梗菜の胡麻和え かに風味ロール	エネルギー：495kcal 塩分：2.1g
26水	もち麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ビーフンソテー ふき金平 小松菜の胡麻和え 大根のそぼろあん わかめサラダ ブロッコリーの中華炒め	エネルギー：482kcal 塩分：2.2g
27木	ご飯 ホキの味噌マヨ焼き コロッケ キャベツと鶏肉の中華炒め ほうれん草の錦和え 白菜のなめ茸和え 大根の酢の物 春雨の炒め物 ごぼうサラダ	エネルギー：484kcal 塩分：2.2g
28金	もち麦ご飯 鶏肉おろしあん オクラと春雨のサラダ 牛ごぼう 白菜の和え物 胡瓜の昆布和え 南瓜の煮物 高野豆腐の煮物	エネルギー：483kcal 塩分：2.4g
29土	ご飯 ホキと野菜の甘辛炒め エビフライ ほうれん草のお浸し カリフラワーのマリネ さつま芋金平 ひじきツナサラダ キャベツのコンソメ炒め	エネルギー：490kcal 塩分：1.9g
30日	もち麦ご飯 鶏肉の西京焼き 山菜煮 茄子のポン酢和え 金平ごぼう 生酢 大豆の磯煮 高野豆腐の炊き合わせ	エネルギー：491kcal 塩分：2.2g
31月	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き カレイ唐揚げ もやしのおかか和え 野菜の味噌炒め 小松菜の和え物 白菜煮 南瓜金平	エネルギー：526kcal 塩分：2.2g

食中毒防止ご協力をお願い