

## 令和2年9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 火	もち麦ご飯 ニャンニョムチキン 鮭唐揚げ チンゲン菜中華炒め 大根ごま酢和え じゃが芋の肉味噌炒め ブロッコリーのコンソメ煮 胡瓜とフレンチサラダ	エネルギー：572kcal 塩分：1.7g
2 水	ご飯 たら柠檬焼き 蒸し鶏あんかけ じゃが芋カレー風味煮 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	エネルギー：510kcal 塩分：1.6g
3 木	もち麦ご飯 鶏肉ピカタ フィッシュソーセージフライ 炊き合わせ(竹の子・里芋) ほうれん草の胡麻和え きんこのそぼろ炒め ごぼうの土佐煮 切干大根の青じそ和え	エネルギー：555kcal 塩分：2.2g
4 金	ご飯 ホキの味噌マヨ焼き 竹輪の紅生姜天ぷら 肉じゃが 青梗菜の錦和え 白菜のなめ茸和え 大根酢の物 春雨和風炒め	エネルギー：496kcal 塩分：2.2g
5 土	もち麦ご飯 鶏肉甘辛煮 たら竜田揚げ キャベツ中華風炒め ごぼう胡瓜サラダ 白菜の煮浸し ひじきの酢の物 里芋そぼろ味噌煮	エネルギー：566kcal 塩分：1.8g
6 日	ご飯 白身魚のトマトソースかけ お好み焼き チャプチェ 煮盛り(厚揚げ) 華風和え ふきの煮物 いんげんの胡麻味噌和え	エネルギー：496kcal 塩分：2.1g
7 月	もち麦ご飯 豚天おろしあん さわら胡麻焼き 冷やしうどん 胡瓜フレンチサラダ 小松菜の変わり煮浸し きんこの土佐和え じゃが芋の酢の物	エネルギー：558kcal 塩分：1.8g
8 火	ご飯 豚肉の田楽焼き オムレツ野菜あんかけ かき揚げ(エビ) 棒棒鶏 ほうれん草のナムル さつまいも金平 カリフラワーかにあん	エネルギー：561kcal 塩分：2g
9 水	もち麦ご飯 さわら蒲焼風 南瓜コロッケ キャベツの味噌炒め カリフラワーとソーセージサラダ 小松菜のドレッシング和え 竹輪としめじ煮 レンコンのそぼろ煮	エネルギー：518kcal 塩分：1.9g
10 木	ご飯 チキンカツおろしソース おでん風煮(ゆで卵) 小松菜中華炒め オクラのナムル 豚肉のカレー炒め きのこの酢味噌和え レンコンのガーリックソテー	エネルギー：543kcal 塩分：2.3g
11 金	もち麦ご飯 ホキ唐揚げ 肉団子クリーム煮 竹の子バターソテー 小松菜とウィンナー炒め ピーマンとツナ炒め ごぼうマヨサラダ 大根なめ茸和え	エネルギー：512kcal 塩分：2.3g
12 土	ご飯 鶏唐揚げ 芋の煮物 南瓜とカリフラワーのサラダ 春雨のいら玉中華炒め 大豆ピクルス タラの南部焼き 大根と竹輪の煮物	エネルギー：548kcal 塩分：2g
13 日	もち麦ご飯 カレイのタンドリー焼き 白菜とさつま揚げの煮浸し 中華春巻き 南瓜のあんかけ 茄子カレー煮 はいから煮 チンゲン菜とハムの中華和え	エネルギー：554kcal 塩分：2.2g
14 月	ご飯 鶏肉おろしソース 竹の子天ぷら 豆腐のそぼろあん ごぼうと竹輪煮 カリフラワーのゴマドレサラダ ひじきの青じそ和え 三色豆	エネルギー：539kcal 塩分：1.9g
15 火	もち麦ご飯 あじの焼き南蛮 野菜コロッケ 人参と玉子のしりしり ピーマン胡麻和え きんこのカレー炒め ドレッシングサラダ ブロッコリーの胡麻和え	エネルギー：528kcal 塩分：1.9g

### 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9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 水	ご飯 トンテキ 茄子とベーコンのバターソテー 青梗菜おかか和え かき揚げ(いんげん) カラフルピーマンツナソテー 切干大根の胡麻酢和え カリフラワーの中華炒め	エネルギー：496kcal 塩分：1.4g
17 木	もち麦ご飯 ホキのチーズ焼き たけのこ炒め ラビオリ ピーマンの酢みそ和え きのこのバター炒め ごぼうサラダ マカロニのケチャップ炒め	エネルギー：543kcal 塩分：2.1g
18 金	ご飯 親子煮 白身フライ ゴーヤチャンプルー 白菜フレンチ和え 南瓜味噌煮 じゃが芋カレー風味煮 小松菜のゆかり和え	エネルギー：530kcal 塩分：1.7g
19 土	もち麦ご飯 豚肉塩麴焼き オクラすり身天ぷら 大根のそぼろ煮 キャベツサラダ 人参しりしり ひじきコーンサラダ 焼きビーフン	エネルギー：489kcal 塩分：2.2g
20 日	ご飯 タンドリーポーク 金平ごぼう ブロッコリーコンソメ煮 キャベツの酢の物 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ピーマン天ぷら	エネルギー：515kcal 塩分：1.4g
21 月	もち麦ご飯 さば照焼き レンコンのピカタ 白菜とそぼろ炒り煮 小松菜の胡麻和え ブロッコリーとイカマリネ さつま芋昆布煮 きのこツナソテー	エネルギー：510kcal 塩分：1.8g
22 火	ご飯 目玉ハンバーグ 厚揚げのカレーチーズ焼き ごぼうのガーリックソテー カリフラワーとえびのクリーム煮 蒸し鶏おろしソース フキ中華炒め 白菜のゆかり和え	エネルギー：532kcal 塩分：2.3g
23 水	もち麦ご飯 鮭幽庵焼き 豚肉茄子煮 キャベツカレー風味 麻婆れんこん がんもの含め煮 ほうれん草と竹輪のナムル 大豆マヨサラダ	エネルギー：548kcal 塩分：2g
24 木	ご飯 鶏肉ママレード焼き ふき竹の子厚揚げの煮物 いんげんカレーソテー 南瓜いとこ煮 大根の中華和え キャベツとあさりの生姜和え 冷奴	エネルギー：555kcal 塩分：1.6g
25 金	もち麦ご飯 あじのトマトソースかけ ふき厚揚げの含め煮 大根土佐和え 胡瓜とかにの酢の物 きのこの胡麻味噌和え 金平ごぼうカレー風味 はんぺんフライ	エネルギー：512kcal 塩分：1.9g
26 土	ご飯 豚肉ピカタ 高野豆腐の煮盛り カリフラワーカレーマヨ和え 茄子ポン酢和え 春雨の炒め物 白菜のゆかり和え 大根のそぼろあんかけ	エネルギー：508kcal 塩分：1.9g
27 日	もち麦ご飯 さばの竜田揚げ キャベツの味噌炒め カリフラワーそぼろ煮 小松菜と大根酢の物 糸コン炒め煮 白菜の酢の物 フキ金平	エネルギー：514kcal 塩分：1.2g
28 月	ご飯 鶏肉きのこあん ハムステーキ 冬瓜中華あん いんげんのツナ和え 春雨酢の物 チンゲン菜とさつま揚げ炒め しめじとじゃがいも煮	エネルギー：522kcal 塩分：2.1g
29 火	もち麦ご飯 さわら西京焼き レンコン煮 茄子そぼろあん ピーマンとツナカレーソテー ブロッコリーのマヨ炒め 胡瓜とえのき梅和え 豆腐ステーキ	エネルギー：541kcal 塩分：2.2g
30 水	ご飯 煮込みハンバーグ エンドウとベーコンソテー いんげんの生姜和え 竹輪大根煮 キャベツの土佐煮 南瓜とブロッコリーのサラダ クリームコロッケ	エネルギー：527kcal 塩分：2.3g