

## 令和2年9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 火	もち麦ご飯 さばの塩焼 ポトフ かき揚げ(竹輪) 蓮根胡麻酢和え キャベツの梅しそ和え 豚肉の味噌炒め ひじきそぼろ炒め	エネルギー：554kcal 塩分：2.2g
2 水	ご飯 豚肉ケチャップ焼き 鯔唐揚げ ほうれん草とベーコンソテー 大根ツナサラダ 白菜のおかか和え ごぼうたらこ金平 大根とさつま煮	エネルギー：522kcal 塩分：2.1g
3 木	もち麦ご飯 たら中華風あんかけ メンチカツ 竹の子とえびの中華炒め 胡瓜としらすの酢の物 竹輪辛し和え カリフラワーレンチンサラダ 茄子のカニかまあん	エネルギー：530kcal 塩分：2.3g
4 金	ご飯 ケチャップソースハンバーグ ミートオムレツ 小松菜の和え物 キャベツの酢の物 茄子いんげんの煮浸し 南瓜バターソテー 高野豆腐の煮物	エネルギー：514kcal 塩分：2g
5 土	もち麦ご飯 さわらのカレー風味焼き 鶏肉唐揚げみぞれあん 春雨ナムル 南瓜含め煮 なすマリネ カリフラワーコンソメ煮 しめじおかか和え	エネルギー：526kcal 塩分：1.5g
6 日	ご飯 たらの変わり揚げ 豚肉の味噌炒め ふき竹の子煮物 ほうれん草ドレッシング和え キャベツ風味和え 豆腐の薄くず煮 肉団子のケチャップ煮	エネルギー：538kcal 塩分：2.1g
7 月	もち麦ご飯 ホキの南部焼き 鶏肉の塩麴焼き キャベツと竹輪ナムル レンコンマヨサラダ こんにゃく酢の物 茄子の味噌炒め コロッケ	エネルギー：533kcal 塩分：2.3g
8 火	ご飯 さばの胡麻焼き ソーセージ天 キャベツのトマト煮 カリフラワーの中華煮 白菜の酢の物 小松菜のおかか和え ビーフソテー	エネルギー：547kcal 塩分：2.2g
9 水	もち麦ご飯 鶏肉竜田揚げ ふろふき大根 炒り豆腐 竹の子麻婆 青梗菜の生姜和え 茄子のチーズ焼き コールスローサラダ	エネルギー：568kcal 塩分：2.1g
10 木	ご飯 たらムニエル 豚ごぼう卵とじ キャベツとそぼろの味噌炒め 茄子青じそサラダ やみつき胡瓜 フキとツナの金平 ブロッコリーの辛子和え	エネルギー：510kcal 塩分：2g
11 金	もち麦ご飯 タンドリーチキン 中華野菜炒め いんげんの錦和え 白菜麻婆 レンコンとひじき炒煮 里芋味噌煮 キャベツの酢の物	エネルギー：533kcal 塩分：1.6g
12 土	ご飯 さばの田楽焼き 豚肉のケチャップ炒め 切干大根煮 ピーマンそぼろ炒め 豆腐チャンプル 小松菜のお浸し 海鮮チヂミ	エネルギー：511kcal 塩分：2.2g
13 日	もち麦ご飯 クリームソースハンバーグ カレー肉じゃが 厚揚げと小松菜の炒め ふきと竹輪の炒め煮 大根ごま酢和え キャベツゴマドレサラダ ほうれん草えのきの和え物	エネルギー：534kcal 塩分：2.3g
14 月	ご飯 鮭のピカタ すき焼き風 切干大根煮 大豆とニンニクの芽ソテー いんげんの胡麻ドレ和え ブロッコリーのナムル 茄子小町和え	エネルギー：539kcal 塩分：1.9g
15 火	もち麦ご飯 鶏肉ケチャップ焼き 煮盛り(白はんぺん) ほうれん草のお浸し オムレツ天ぷら さつまいも金平 ひじきツナマヨネーズ和え キャベツのソテー	エネルギー：532kcal 塩分：2.3g

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 【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 水	ご飯 さわら醤油漬け 春雨サラダ キャベツのカレー炒め 南瓜煮 ごぼうと竹輪の胡麻和え チキンとブロッコリーの酢の物 イカフライ	エネルギー：520kcal 塩分：1.7g
17 木	もち麦ご飯 鶏天 豚肉キャベツ炒め さつま芋レモン煮 糸こんにゃく金平 小松菜の塩昆布和え 大根の薄くず煮 ブロッコリーのコンソメ煮	エネルギー：517kcal 塩分：2g
18 金	ご飯 アジの唐揚げ 麻婆ナス 里芋の煮物 白菜のコンソメソテー キャベツなめ茸和え チキンとしめじの中華和え 青梗菜のおかか和え	エネルギー：509kcal 塩分：1.6g
19 土	もち麦ご飯 照焼きハンバーグ 豚肉白菜中華炒め さつま揚げいんげん煮 えのきの酢の物 じゃが芋中華煮 カリフラワーマヨサラダ 茄子おかか和え	エネルギー：518kcal 塩分：2.3g
20 日	ご飯 カレイのチーズ焼き オクラと春雨サラダ エンドウとハムのサラダ 厚揚げの肉味噌煮 大根さつま金平 里芋の煮物 れんこんのひじき煮	エネルギー：493kcal 塩分：2.2g
21 月	もち麦ご飯 鶏肉の竜田焼き ほうれん草ソテー たらのムニエルクリームソースかけ キャベツのミモザサラダ 大根酢みそ和え カリフラワー土佐和え チンゲン菜卵とじ	エネルギー：523kcal 塩分：2.3g
22 火	ご飯 ホキのチャンチャン焼き 豚肉磯辺揚げ 高野豆腐含め煮 きのこポン酢和え 金平れんこんカレー風味 ピーマン青じそ和え じゃが芋とさつま煮	エネルギー：557kcal 塩分：2.2g
23 水	もち麦ご飯 ソースカツ 南瓜のパン粉焼き いんげん白和え 白菜のポン酢和え 鶏ちゃん 胡瓜の中華和え 大根おかか和え	エネルギー：530kcal 塩分：1.8g
24 木	ご飯 肉団子の甘酢炒め 炒り豆腐 磯辺ロール 野菜ソテー じゃが芋の酢味噌和え 白菜といんげん生姜和え ごぼうと竹輪ナムル	エネルギー：524kcal 塩分：2.3g
25 金	ご飯 タンドリー唐揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツ青じそ和え 根菜の炒り煮 チキンとブロッコリーのサラダ さつまいも金平 ほうれん草のおかか和え	エネルギー：515kcal 塩分：1.9g
26 土	もち麦ご飯 鮭の焼き南蛮 竹の子土佐煮 南瓜の素揚げ いんげん金平 カレーそぼろ炒め 里芋と中華煮 ブロッコリーとハムのサラダ	エネルギー：521kcal 塩分：1.8g
27 日	もち麦ご飯 牛肉ケチャップ炒め ホキタンドリー焼き 炒りきのこ 大根と昆布煮 小松菜とえのき和え ブロッコリーサラダ 白菜のおかか和え	エネルギー：545kcal 塩分：1.8g
28 月	ご飯 あじ唐揚げの蒲焼き風 豆腐中華煮 キャベツのソテー ベーコンポテトバーグ カリフラワー胡麻和え 青梗菜辛子和え フキの中華煮	エネルギー：521kcal 塩分：2g
29 火	もち麦ご飯 ヒレカツ玉子あん フキと大豆煮 ヤングコーンソテー 糸コン炒め煮 キャベツの酢の物 カリフラワートマト煮 竹の子そぼろ煮	エネルギー：493kcal 塩分：1.6g
30 水	ご飯 さけのチャンチャン焼 カレービーフン 小松菜と玉子のソテー 白菜中華あん 胡瓜のサラダ こんにゃくそぼろ炒め 大根わかめポン酢和え	エネルギー：498kcal 塩分：1.8g

食中毒防止ご協力のお願い