

## 令和3年1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 金	<h1>年末年始休み</h1>	
2 土		
3 日		
4 月	ご飯 ヒレカツ 野菜煮しめ 煮盛り(高野豆腐) こんにゃく味噌煮 ポテトサラダ ブロッコリーおかか和え 茄子ポン酢和え	エネルギー：483kcal 塩分：2.2g
5 火	もち麦ご飯 カレイと野菜の味噌焼き ジャが芋椎茸の煮物 レンコンそぼろ煮 青梗菜中華ソテー ヤングコーンとエビのソテー いんげんゆかり和え 牛肉甘辛炒め	エネルギー：511kcal 塩分：2.1g
6 水	ご飯 鶏肉の照焼き ふき竹の子人参煮物 白菜の生姜和え 青梗菜の煮浸し 金時豆 人参胡瓜マヨサラダ 豚肉の胡麻味噌炒め	エネルギー：339kcal 塩分：1.6g
7 木	もち麦ご飯 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 れんこん金平 切干サラダ	エネルギー：529kcal 塩分：1.9g
8 金	ご飯 ピーマン肉詰め 大豆と昆布煮 白菜そぼろ煮 カリフラワーの明太マヨ和え チンゲン菜と玉子の中華炒め 高野豆腐の煮物 いんげん酢みそ和え	エネルギー：422kcal 塩分：2.4g
9 土	もち麦ご飯 八宝菜 白身フライ 味噌炒り豆腐 茄子の生姜和え ほうれん草としめじのナムル キャベツのマヨサラダ 玉ねぎカレー炒め	エネルギー：509kcal 塩分：1.7g
10 日	ご飯 鶏の治部煮 キャベツソテー ほうれん草のフレンチ和え カリフラワーの酢味噌和え 南瓜と茄子の煮物 キクラゲ中華炒め 糸コン炒め煮	エネルギー：566kcal 塩分：2.1g
11 月	もち麦ご飯 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 春雨マヨサラダ	エネルギー：508kcal 塩分：2.1g
12 火	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：515kcal 塩分：2.1g
13 水	もち麦ご飯 たらのチャンチャン焼き 麻婆豆腐 キャベツ辛し和え カリフラワーの甘酢漬け かき揚げ(コーン) 茄子のみぞれ煮 さつま芋煮	エネルギー：534kcal 塩分：1.1g
14 木	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：501kcal 塩分：2.1g
15 金	もち麦ご飯 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：593kcal 塩分：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3年1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 土	ご飯 てりやきハンバーグ 中華野菜炒め イカのマリネ 茄子コンソメ煮 レンコン天ぷら いんげん卵炒め そばろの炒り豆腐	エネルギー：527kcal 塩分：1.9g
17 日	もち麦ご飯 ホキのみぞれ酢かけ いんげんのツナマヨ和え 三色和え 厚揚げの味噌炒め かき揚げ(フキ) 竹の子と椎茸煮 蓮根ひじき煮	エネルギー：602kcal 塩分：1.5g
18 月	ご飯 豚肉ねぎ塩だれ ソース焼きそば カリフラワー青じそサラダ オクラのおかか和え 焼売 竹の子中華和え 鶏そばろ炒め	エネルギー：519kcal 塩分：1.7g
19 火	もち麦ご飯 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：535kcal 塩分：1.7g
20 水	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 小松菜風味和え 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：1.8g
21 木	もち麦ご飯 ホキ漬焼き 野菜味噌炒め ササミフライ 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：506kcal 塩分：2.2g
22 金	ご飯 ささみ磯辺揚げ 春雨人参ナムル 豚肉のオイスター炒め 揚げ茄子のみぞれかけ 青梗菜辛子和え 白菜のゆかり和え カリフラワーとソーセージクリーム煮	エネルギー：529kcal 塩分：1.8g
23 土	もち麦ご飯 さわらの味噌焼き 竹の子しめじの旨煮 白菜とツナの和え物 ハムカツ ハムと胡瓜のサラダ 大根人参金平 いか酢味噌和え	エネルギー：526kcal 塩分：2.2g
24 日	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：543kcal 塩分：2.1g
25 月	もち麦ご飯 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 玉子焼き	エネルギー：542kcal 塩分：2g
26 火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ごぼう和風炒め さつまいも金平 小松菜のツナ和え 大豆カレー煮 コーン中華和え 茄子の天ぷら	エネルギー：553kcal 塩分：1.5g
27 水	もち麦ご飯 タラの味噌マヨ焼き 他人煮 オクラのスープ煮 チキンとカリフラワーのサラダ いんげん青じそ和え キャベツとあさりの中華炒め コーンコロケ	エネルギー：534kcal 塩分：2.4g
28 木	ご飯 鶏肉おろしあん ほうれん草とツナソテー 里芋のそばろ煮 ブロッコリーのミモザサラダ 豚肉と大根味噌煮 白菜と油揚げの和え物 ししゃもフライ	エネルギー：561kcal 塩分：2g
29 金	もち麦ご飯 ホキと野菜の南蛮炒め エビフライ いんげんと竹輪煮 カリフラワーとイカマリネ 野菜甘酢炒め ひじきツナサラダ キャベツのコンソメ炒め	エネルギー：510kcal 塩分：1.8g
30 土	ご飯 回鍋肉 白菜中華あん 青梗菜と竹輪ナムル 春雨青じそ和え ほうれん草卵炒め 大豆トマト煮 かき揚げ(南瓜)	エネルギー：550kcal 塩分：2.1g
31 日	もち麦ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き カレイ唐揚げ キャベツ中華炒め 大根ツナマヨサラダ 胡瓜の肉味噌炒め ブロッコリーハムのコンソメ煮 南瓜金平	エネルギー：551kcal 塩分：2.1g