

令和3年1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 金	<h1>年末年始休み</h1>	
2 土		
3 日		
4 月	ご飯 鯖塩焼き ひじき煮 ごぼう金平 豆腐かにあん 春雨サラダ ほうれん草お浸し コロッケ	エネルギー：490kcal 塩分：2.2g
5 火	もち麦ご飯 和風ハンバーグ 筑前煮 ピーマンとじゃが芋ソテー チキンと胡瓜の酢の物 コールスローサラダ ラトウユ カリフラワーとベーコンコンソメ煮	エネルギー：527kcal 塩分：2.2g
6 水	ご飯 ホキの香味焼き 豚ごぼうしぐれ煮 キャベツとベーコンバターソテー 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：327kcal 塩分：1.3g
7 木	もち麦ご飯 豚肉ソース炒め 茄子と青じそ炒め フキと糸こんにゃくの金平 ブロッコリーサラダ カニカマ天 オクラポン酢和え ごぼうと竹輪の胡麻酢和え	エネルギー：528kcal 塩分：1.4g
8 金	ご飯 あじの照焼き 牛肉しぐれ煮 豆腐カニあんかけ 茄子塩昆布和え 胡瓜とツナの酢の物 小松菜そぼろ炒め 大根のカレー炒め	エネルギー：528kcal 塩分：1.7g
9 土	もち麦ご飯 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 大根ツナの煮物 エビカツ	エネルギー：502kcal 塩分：2.1g
10 日	ご飯 味噌ヒレカツ 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 小松菜人参の煮浸し	エネルギー：524kcal 塩分：2g
11 月	もち麦ご飯 豚肉のオイスター炒め タラゆかり揚げ 野菜サラダ いんげんの生姜和え じゃが芋のカレー炒め キャベツの塩昆布和え 小松菜の錦和え	エネルギー：498kcal 塩分：1.9g
12 火	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：527kcal 塩分：2g
13 水	もち麦ご飯 鶏肉カレー焼き 春雨とえびの中華炒め 牛ごぼう 白菜とえのきのおかか和え 胡瓜の塩昆布和え フキと油揚げの金平 ピーマン金平	エネルギー：511kcal 塩分：1.5g
14 木	ご飯 あじの利休焼き 厚揚げの味噌炒め 小松菜のおかか和え 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：513kcal 塩分：1.3g
15 金	もち麦ご飯 ヒレカツ ブロッコリーサラダ キャベツのおかか和え 青梗菜ソテー 蒸し鶏あんかけ 切干大根の酢の物 ピーマンえのきソテー	エネルギー：330kcal 塩分：1.6g

食中毒防止ご協力のお願い

☆お弁当は、配達当日の午後8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 【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 土	ご飯 さばのおろし煮 おでん風煮 小松菜バターソテー メンチカツ 豚肉の味噌炒め きのこのカレー炒め 酢蓮根	エネルギー：531kcal 塩分：1.7g
17 日	もち麦ご飯 鶏肉の西京焼き 山菜煮 白菜中華あん 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：630kcal 塩分：2g
18 月	ご飯 たらのカレームニエル 肉団子の甘酢あん きのこ炒り煮 小松菜の和え物 野菜炒め 蓮根サラダ 南瓜コロッケ	エネルギー：503kcal 塩分：1.5g
19 火	もち麦ご飯 鶏肉味噌漬け焼き ほうれん草の煮浸し 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：486kcal 塩分：1.7g
20 水	ご飯 さわらのミモザ焼き 春雨青梗菜の炒め物 ブロッコリーサラダ しめじと豚そぼろ炒め 茄子の味噌かけ 白菜の塩昆布和え ほうれん草お浸し	エネルギー：548kcal 塩分：2.1g
21 木	もち麦ご飯 ハンバーグトマトソース いんげんとベーコンソテー ピーマン土佐炒め 炒り豆腐 しめじのなめ茸和え 南瓜クリーム煮 竹輪の磯辺揚げ	エネルギー：527kcal 塩分：2.1g
22 金	ご飯 鶏肉甘辛炒め エビ天 キャベツのケチャップソテー 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：543kcal 塩分：2.2g
23 土	もち麦ご飯 さばの味噌漬け 厚揚げとピーマン炒め チキンカツ ほうれん草人参のおかか和え 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：553kcal 塩分：1.9g
24 日	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 中華野菜炒め 茄子のオイスター炒め 白菜カレーマヨ和え 蓮根金平 じゃが芋コンソメ煮 大根としめじの和え物	エネルギー：503kcal 塩分：1.9g
25 月	もち麦ご飯 さわらの照焼き 大根の煮付け 人参の金平 ピーマンの胡麻和え きのこのカレー炒め 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：496kcal 塩分：1.5g
26 火	ご飯 アジのトマト焼き 豚肉のあおさ焼き フキのそぼろ煮 かき揚げ(枝豆) じゃが明太 ほうれん草洋風和え いんげんの酢味噌和え	エネルギー：541kcal 塩分：1.3g
27 水	もち麦ご飯 チキン南蛮風 焼き餃子あんかけ スナップエンドウとエビのソテー 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：512kcal 塩分：1.6g
28 木	ご飯 鮭の南蛮漬け 小松菜卵とじ いんげんと竹輪のおかか炒め ポテトサラダ 竹の子の酢味噌和え 厚揚げ中華風炒め 青梗菜とカニカマナムル	エネルギー：543kcal 塩分：2g
29 金	もち麦ご飯 さわら竜田揚げ ささみピカタ ほうれん草ポン酢和え ピーマンとシラス炒め 炒り豆腐 レンコン洋風金平 青梗菜と豚肉の辛子和え	エネルギー：548kcal 塩分：1.9g
30 土	ご飯 鶏肉唐揚げきのこあん 里芋の炊き合わせ ひじき糸こんにゃく大豆の煮物 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：514kcal 塩分：2.1g
31 日	もち麦ご飯 さばカレー風味焼き おでん風煮 小松菜とさつま揚げ炒め オクラの梅和え 豚肉の生姜炒め きのこツナ塩ソテー れんこんゆかり天ぷら	エネルギー：559kcal 塩分：2g