

令和3年2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月	ご飯 ヒレカツ レンコン煮 こんにゃくポン酢和え カリフラワーのコンソメ煮	エネルギー：562kcal 塩分：1.4g
2火	もち麦ご飯 鶏肉梅照焼 金平ごぼう 小松菜と玉子のソテー オクラ胡麻和え キャベツの中華炒め	エネルギー：614kcal 塩分：1.8g
3水	ご飯 たららの南蛮漬け 小松菜の胡麻和え 茄子トマト煮 ツナカリフラワーサラダ ジャーマンポテト	エネルギー：557kcal 塩分：1.4g
4木	もち麦ご飯 ハンバーグクリームソース キャベツバターソテー しめじと竹輪煮 胡瓜と人参の青じそサラダ 厚揚げの中華煮	エネルギー：568kcal 塩分：2.1g
5金	ご飯 鶏肉梅照焼 いんげんのゆかり和え 大根明太サラダ カリフラワーとベーコンコンソメ煮 キャベツとあさりの中華炒め	エネルギー：558kcal 塩分：2g
6土	もち麦ご飯 あじ唐揚げの蒲焼き風 フキの中華煮 豆腐チリ煮 青梗菜とえのきの辛子和え キャベツの味噌炒め	エネルギー：580kcal 塩分：2.1g
7日	ご飯 ニャンニョムチキン じゃが芋の肉味噌炒め 大根と揚げのごま酢和え ブロッコリーのトマト煮	エネルギー：573kcal 塩分：1.4g
8月	もち麦ご飯 鶏肉ピカタ きのこツナ塩ソテー オクラのスープ煮 ほうれん草の胡麻和え いんげんカレーソテー	エネルギー：566kcal 塩分：1.3g
9火	ご飯 ホキの味噌マヨ焼き 青梗菜の錦和え 竹輪の紅生姜天ぷら 白菜のなめ茸和え 肉じゃが	エネルギー：564kcal 塩分：1.9g
10水	もち麦ご飯 鶏肉の甘辛煮 ごぼう胡瓜サラダ ひじきの酢の物 いんげんとベーコンソテー	エネルギー：571kcal 塩分：1.4g
11木	ご飯 ホキのトマトソースかけ キャベツとベーコンバターソテー 煮盛り(れんこん) 華風和え チャプチェ	エネルギー：584kcal 塩分：1.7g
12金	もち麦ご飯 ささみ磯辺揚げ キャベツソテー 焼うどん キクラゲと竹の子中華炒め いんげん白和え じゃが芋の酢の物	エネルギー：612kcal 塩分：1.8g
13土	ご飯 鮭田楽焼き カリフラワーの酢味噌和え チンゲン菜と玉子の中華炒め 棒棒鶏 オムレツ野菜あんかけ	エネルギー：568kcal 塩分：2.2g
14日	もち麦ご飯 牛肉の味噌漬け焼き カリフラワーとソーセージサラダ 白菜しめじ煮 オクラのおかか和え レンコンのそぼろあん	エネルギー：659kcal 塩分：1.7g
15月	ご飯 チキンカツおろしソース レンコンのガーリックソテー おでん風煮(ゆで卵) きのこの酢味噌和え 小松菜中華炒め	エネルギー：566kcal 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2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 火	もち麦ご飯 ホキ唐揚げ ピーマンとハム炒め 小松菜とウィンナー炒め 大根とちりめんサラダ さつま芋昆布煮	エネルギー：578kcal 食塩相当量：2.3g
17 水	ご飯 鶏唐揚げ カリフラワーとえびのクリーム煮 大豆ピクルス 春雨の中華炒め	エネルギー：558kcal 塩分：1.8g
18 木	もち麦ご飯 さわら醤油漬け ごぼうと竹輪の胡麻和え ひじきそぼろ炒め チキンの酢の物 キャベツ豚肉のカレー炒め	エネルギー：575kcal 塩分：1.7g
19 金	ご飯 鶏肉おろしソース いんげん錦和え キャベツのコンソメ炒め ひじきとオクラの青じそ和え じゃが芋のそぼろあん	エネルギー：569kcal 塩分：2.2g
20 土	もち麦ご飯 あじの焼き南蛮 もやしおかか和え 野菜コロケ ブロッコリー和え物 竹の子しめじの旨煮	エネルギー：567kcal 塩分：1.7g
21 日	ご飯 トンテキ 南瓜のそぼろあん 青梗菜のおかか和え 金平ごぼう	エネルギー：575kcal 塩分：1.2g
22 月	もち麦ご飯 ホキのチーズ焼き マカロニのケチャップ炒め 茄子とベーコンのバターソテー ピーマン酢みそ和え たけのこ炒め	エネルギー：579kcal 塩分：1.9g
23 火	ご飯 豚肉塩麴焼き 大豆五目煮 青梗菜とカニカマナムル 炒りきのこ	エネルギー：574kcal 塩分：2.2g
24 水	もち麦ご飯 ヒレカツ玉子あん 豆腐中華煮 胡瓜の中華和え ヤングコーンとエビのソテー	エネルギー：592kcal 演舞：2g
25 木	ご飯 蒸し鶏おろしソース キャベツの酢の物 大根のそぼろ煮 白菜の胡麻和え 豆腐チャンプル	エネルギー：598kcal 塩分：1.6g
26 金	もち麦ご飯 さば照焼き ブロッコリーとイカマリネ 白菜とそぼろ炒り煮 きのこツナソテー 小松菜胡麻和え	エネルギー：603kcal 塩分：1.3g
27 土	ご飯 鶏肉の照焼き ごぼうのガーリックソテー 大根ツナの煮物 白菜のゆかり和え フキ中華炒め	エネルギー：577kcal 塩分：2.1g
28 日	もち麦ご飯 鮭幽庵焼き ほうれん草と竹輪のナムル キャベツカレー風味 大豆マヨサラダ 豚肉茄子煮	エネルギー：576kcal 塩分：1.6g