

## 令和3年3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月  | ご飯 カレイの味噌マヨ焼き キャベツバターソテー<br>ひじきいんげんの煮物 あさりの酢みそ和え 茄子のカレー炒め           | エネルギー：564kcal<br>塩分：1.8g |
| 2火  | もち麦ご飯 アジフィーレフライ 豚肉里芋味噌煮<br>カリフラワーそぼろ炒め物 茄子マリネ 大根の胡麻炒め               | エネルギー：553kcal<br>塩分：1.9g |
| 3水  | ご飯 鶏肉マヨネーズ焼き フィッシュソーセージバターソテー<br>竹輪白菜しめじ煮 青梗菜とかまぼこナムル 竹の子の旨煮        | エネルギー：561kcal<br>塩分：1.7g |
| 4木  | もち麦ご飯 豚しゃぶごまだれ風 ふき煮物<br>白菜とかまぼこの酢の物 金平ごぼうカレー風                       | エネルギー：552kcal<br>塩分：1.5g |
| 5金  | ご飯 鮭レモン焼き ブロッコリーのサラダ 小松菜しめじの和え物<br>ふろふき大根 じゃが芋そぼろ炒め                 | エネルギー：579kcal<br>塩分：1.7g |
| 6土  | もち麦ご飯 鶏肉ハニーマスタード焼き<br>キャベツとハムのマヨサラダ 白菜そぼろあん 茄子ゴマドレ和え<br>魚肉ソーセージ中華炒め | エネルギー：570kcal<br>塩分：1.9g |
| 7日  | ご飯 鮭ハンバーグ สปาゲティーのケチャップ炒め 炒り豆腐<br>キャベツの和え物 南瓜クリーム煮                  | エネルギー：611kcal<br>塩分：2.2g |
| 8月  | もち麦ご飯 さばの塩焼き かき揚げ 豚肉の味噌炒め<br>オクラ梅しそ和え ひじきそぼろ炒め                      | エネルギー：602kcal<br>塩分：1.9g |
| 9火  | ご飯 ポークケチャップ ほうれん草とベーコンソテー<br>カリフラワーツナサラダ 大根とさつま煮                    | エネルギー：570kcal<br>塩分：1.7g |
| 10水 | もち麦ご飯 たら天ぷら中華風あんかけ 竹の子とえびの中華炒め<br>胡瓜としらすの酢の物 茄子コンソメ煮                | エネルギー：532kcal<br>塩分：2.2g |
| 11木 | ご飯 ケチャップソースハンバーグ 茄子の煮浸し 小松菜和え物<br>カリフラワー炒め                          | エネルギー：578kcal<br>塩分：1.7g |
| 12金 | もち麦ご飯 さわらのカレー風味焼き 春雨ナムル なすのマリネ<br>しめじおかか和え カリフラワーとソーセージクリーム煮        | エネルギー：568kcal<br>塩分：1.8g |
| 13土 | ご飯 鶏肉レモン焼き キャベツの風味和え 豆腐の薄くず煮<br>ほうれん草のドレッシング和え 肉団子のケチャップ煮           | エネルギー：563kcal<br>塩分：2.2g |
| 14日 | もち麦ご飯 さばの胡麻焼き キャベツと竹輪ナムル<br>レンコンマヨサラダ 小松菜のドレッシング和え 茄子の味噌炒め          | エネルギー：590kcal<br>塩分：1.8g |
| 15月 | ご飯 酢鶏 ごぼうと昆布煮 小松菜と椎茸のおかか和え<br>ビーフソテー                                | エネルギー：550kcal<br>塩分：2g   |

### 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3年3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 火 | もち麦ご飯 豚肉の生姜炒め コールスローサラダ 竹の子麻婆<br>青梗菜の生姜和え 炒り豆腐                          | エネルギー：611kcal<br>塩分：1.8g |
| 17 水 | ご飯 たらのムニエル 南瓜のパン粉焼き ブロッコリーの辛子和え<br>豚ごぼう卵とし 茄子青じそサラダ<br>キャベツ玉ねぎ鶏ミンチの味噌炒め | エネルギー：623kcal<br>塩分：2g   |
| 18 木 | もち麦ご飯 タンドリーチキン 中華野菜炒め キャベツのコンソメ煮<br>胡瓜と油揚げの酢の物 チンゲン菜卵とし                 | エネルギー：568kcal<br>塩分：2g   |
| 19 金 | ご飯 さばの田楽焼き 煮盛り きのこのバター炒め 小松菜お浸し<br>山菜煮                                  | エネルギー：564kcal<br>塩分：1.9g |
| 20 土 | もち麦ご飯 クリームソースハンバーグ エンドウとベーコンソテー<br>ふきの炒め煮 大根ごま酢和え 厚揚げと小松菜の炒め            | エネルギー：577kcal<br>塩分：2.2g |
| 21 日 | ご飯 鮭のピカタ 南瓜サラダ 大豆とニンニクの芽ソテー<br>茄子ナムル 大根人参の煮物                            | エネルギー：604kcal<br>塩分：1.7g |
| 22 月 | もち麦ご飯 鶏肉ケチャップ焼き キャベツとしめじバターソテー<br>さつまいも金平 ひじきマヨネーズ和え 白菜中華あん             | エネルギー：603kcal<br>塩分：2g   |
| 23 火 | ご飯 タラの味噌マヨ焼き 白菜とさつま揚げの煮浸し<br>南瓜のそぼろあん チンゲン菜とハムの中華和え 茄子カレー煮              | エネルギー：543kcal<br>塩分：1.7g |
| 24 水 | もち麦ご飯 鶏天 南瓜天ぷら 小松菜の塩昆布和え<br>糸こんにゃく金平 カリフラワーの甘酢漬け 豚肉キャベツ炒め               | エネルギー：613kcal<br>塩分：1.8g |
| 25 木 | ご飯 アジの唐揚げ キャベツなめ茸和え 白菜のコンソメソテー<br>チキンとしめじの酢の物 麻婆ナス                      | エネルギー：614kcal<br>塩分：1.6g |
| 26 金 | もち麦ご飯 照焼きハンバーグ カリフラワーマヨサラダ<br>大根中華煮 茄子おかか和え キャベツ塩炒め                     | エネルギー：545kcal<br>塩分：2.2g |
| 27 土 | ご飯 カレイのチーズ焼き ほうれん草ソテー オクラの春雨サラダ<br>きのこ土佐和え 大根さつま金平                      | エネルギー：525kcal<br>塩分：1.7g |
| 28 日 | もち麦ご飯 鶏肉の竜田焼き キャベツとわかめゴマドレサラダ<br>スナックエンドウとエビのソテー カリフラワー土佐和え はいから煮       | エネルギー：622kcal<br>塩分：1.9g |
| 29 月 | ご飯 チキン南蛮風 焼き餃子あんかけ 小松菜卵とし<br>ごぼうの胡麻和え ピーマンひじきソテー                        | エネルギー：581kcal<br>塩分：2.1g |
| 30 火 | もち麦ご飯 鮭の南蛮漬け スナックエンドウとエビのソテー<br>いんげんと竹輪のおかか炒め ポテトサラダ 厚揚げ中華風炒め           | エネルギー：591kcal<br>塩分：1.7g |
| 31 水 | ご飯 鮭のチャンチャン焼き キャベツとえのきナムル<br>高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの胡麻和え<br>金平れんこんカレー風味        | エネルギー：588kcal<br>塩分：1.8g |