

## 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 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 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 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 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 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 塩分：1.7g
4木	もち麦ご飯 豚しゃぶごまだれ風 ふき煮物 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 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 ふろふき大根 じゃが芋そぼろ炒め	エネルギー：579kcal 塩分：1.7g
6土	もち麦ご飯 鶏肉ハニーマスタード焼き 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 魚肉ソーセージ中華炒め	エネルギー：570kcal 塩分：1.9g
7日	ご飯 鮭ハンバーグ スパゲティのケチャップ炒め 炒り豆腐 キャベツの和え物 南瓜クリーム煮	エネルギー：611kcal 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 オクラ梅しそ和え ひじきそぼろ炒め	エネルギー：602kcal 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 カリフラワーツナサラダ 大根とさつま煮	エネルギー：570kcal 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 胡瓜としらすの酢の物 茄子コンソメ煮	エネルギー：532kcal 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 カリフラワー炒め	エネルギー：578kcal 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 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 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 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 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 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 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 ビーフソテー	エネルギー：550kcal 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 青梗菜の生姜和え 炒り豆腐	エネルギー：611kcal 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 豚ごぼう卵とし 茄子青じそサラダ キャベツ玉ねぎ鶏ミンチの味噌炒め	エネルギー：623kcal 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 胡瓜と油揚げの酢の物 チンゲン菜卵とし	エネルギー：568kcal 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 山菜煮	エネルギー：564kcal 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 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 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 茄子ナムル 大根人参の煮物	エネルギー：604kcal 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 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 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 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 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 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 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 チキンとしめじの酢の物 麻婆ナス	エネルギー：614kcal 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 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 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 きのこ土佐和え 大根さつま金平	エネルギー：525kcal 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 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 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 ごぼうの胡麻和え ピーマンひじきソテー	エネルギー：581kcal 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 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 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 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの胡麻和え 金平れんこんカレー風味	エネルギー：588kcal 塩分：1.8g