

令和3年5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 土	もち麦ご飯 さばカレー風味焼き ごぼうのおかか金平 白菜の梅肉和え 人参と豚そぼろ炒め	エネルギー：553kcal 塩分：1.7g
2 日	ご飯 イカフライ チンジャオロース 冬瓜コンソメ煮 チキンと胡瓜の中華和え ひじきとハムの炒め物	エネルギー：567kcal 塩分：2.1g
3 月	もち麦ご飯 鶏肉の生姜焼き 小松菜の胡麻和え ブロッコリー中華煮 大根ゆかり和え ベーコン野菜ソテー	エネルギー：542kcal 塩分：2g
4 火	ご飯 ぶり照焼き かき揚げ(コーン) 大豆カレー炒め キャベツ辛し和え れんこん昆布煮	エネルギー：612kcal 塩分：1.8g
5 水	もち麦ご飯 豚しゃぶ キャベツの中華炒め きのことじゃが芋煮浸し 白菜のサラダ 春雨青梗菜の炒め物	エネルギー：548kcal 塩分：2.1g
6 木	ご飯 あじ塩焼 チキンとごぼうの中華和え キャベツのソース炒め 小松菜なめ茸和え 肉団子の甘酢炒め	エネルギー：581kcal 塩分：2.2g
7 金	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ いんげん卵炒め イカのマリネ ほうれん草マヨサラダ 豚そぼろの炒り豆腐	エネルギー：567kcal 塩分：1.9g
8 土	ご飯 ホキの唐揚げみぞれ酢かけ かき揚げ(フキ) いんげんのツナマヨ和え 三色和え 厚揚げの味噌炒め	エネルギー：575kcal 塩分：1.6g
9 日	もち麦ご飯 鶏肉のあおさ焼き ソース焼きそば カリフラワー 青じそサラダ 焼売 竹の子中華炒め	エネルギー：628kcal 塩分：2.1g
10 月	ご飯 あじ竜田揚げ いんげんの酢味噌和え 冬瓜コンソメ煮 えのきオクラの和え物 焼きビーフン	エネルギー：525kcal 塩分：1.7g
11 火	もち麦ご飯 ゆで鶏のごまだれ風 春雨人参ナムル 魚肉ソーセージカレー炒め きこの胡麻味噌和え ラタトゥイユ	エネルギー：577kcal 塩分：1.7g
12 水	ご飯 さばカレー風味焼き ごぼうのおかか金平 白菜の梅肉和え 人参と豚そぼろ炒め	エネルギー：546kcal 塩分：1.7g
13 木	もち麦ご飯 たらの磯辺揚げ 焼肉炒め ブロッコリーコンソメ煮 ほうれん草の錦和え さつま芋クリーム煮	エネルギー：547kcal 塩分：2.2g
14 金	ご飯 鶏肉デミソース煮込み カリフラワーコンソメソテー がんもとふきの煮物 和風マリネ きのことじゃが芋塩炒め	エネルギー：582kcal 塩分：1.4g
15 土	もち麦ご飯 カレイと野菜の味噌焼き ヤングコーンとピーマンソテー 青梗菜中華ソテー ほうれん草マヨネーズ和え 牛肉甘辛炒め	エネルギー：561kcal 塩分：2.1g

食中毒防止ご協力をお願い

☆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5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日	ご飯 味噌豚カツ ふきとがんと煮 茄子塩昆布和え カラフルピーマンソテー	エネルギー：539kcal 塩分：1.7g
17月	もち麦ご飯 さばの生姜煮 れんこん金平 キャベツカレー風味炒め ほうれん草のおかか和え 肉団子中華煮	エネルギー：609kcal 塩分：1.9g
18火	ご飯 回鍋肉 厚焼き玉子 白菜玉ねぎ中華あん 青梗菜と竹輪ナムル 大豆トマト煮	エネルギー：577kcal 塩分：1.9g
19水	もち麦ご飯 白身フライ 味噌炒り豆腐 キャベツのマヨサラダ ほうれん草としめじのナムル 八宝菜	エネルギー：595kcal 塩分：1.8g
20木	ご飯 鶏の治部煮 春巻き 竹の子チリ炒め ほうれん草のフレンチ和え カリフラワーペペロンソテー	エネルギー：583kcal 塩分：2.1g
21金	もち麦ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 春雨青じそ和え 冬瓜中華あん チキンとほうれん草の中華和え ピーマンとじゃが芋ソテー	エネルギー：598kcal 塩分1.7g
22土	ご飯 豚肉のあおさ炒め キャベツカレー風味ソテー しめじと竹輪の卵とじ 大根とえのきの土佐和え 牛肉と野菜炒め	エネルギー：548kcal 塩分：1.8g
23日	もち麦ご飯 たら揚げおろしかけ ピーマン土佐和え 麻婆大根 いんげんの辛子和え きのことベーコンのバターソテー	エネルギー：573kcal 塩分：2.2g
24月	ご飯 豚しゃぶおろしポン酢 かき揚げ(南瓜) 厚焼き玉子 フキと糸こんにゃくの金平 白菜のポン酢和え 鶏肉しぐれ味噌煮	エネルギー：550kcal 塩分：1.8g
25火	もち麦ご飯 あじカレー風味焼き 炒り玉子クリームソースかけ カリフラワーのマヨ炒め いか酢味噌和え 白菜中華炒め	エネルギー：618kcal 塩分：2.2g
26水	ご飯 てりやきハンバーグ 人参グラッセ スパゲティーケチャップ炒め 小松菜ときのこの炒め煮 カリフラワーのゴマドレサラダ 大根と椎茸の中華炒め	エネルギー：587kcal 塩分：2.2g
27木	もち麦ご飯 ホキの唐揚げ甘酢あんかけ 竹の子と椎茸煮 豆サラダ 大根金平	エネルギー：600kcal 塩分：1.9g
28金	ご飯 ささみチーズ焼き キャベツとあさりの生姜和え ほうれん草クリームソースかけ 大根の中華和え 竹の子旨煮	エネルギー：550kcal 塩分：2.2g
29土	もち麦ご飯 さわら漬焼き 茄子肉味噌煮 ピーマンとささみ炒め 小松菜風味和え 高野豆腐カレー煮	エネルギー：594kcal 塩分：2.2g
30日	ご飯 鶏唐揚げ 茄子いんげんの煮浸し しめじのなめ茸和え 根菜の炒り煮	エネルギー：571kcal 塩分：1.6g
31月	もち麦ご飯 さわら幽庵焼き さつまいも金平 カリフラワーそぼろ炒め物 ひじきコーンサラダ エンドウとささみソテー	エネルギー：611kcal 塩分：2g