

## 令和3年7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 木	ご飯 鮭塩焼き かき揚げ(エビ) レンコン煮 いんげんポン酢和え 人参彩りしりしり	エネルギー：545kcal 塩分：2g
2 金	もち麦ご飯 鶏唐揚げ野菜あんかけ スパソテー キャベツのコンソメ炒め 大根マリネ 茄子のオイスター炒め	エネルギー：533kcal 塩分：1.6g
3 土	ご飯 ヒレカツ とんかつソース 茹でキャベツ カリフラワーのコンソメ煮 ピーマンのポン酢和え レンコン炒り煮	エネルギー：554kcal 塩分：2g
4 日	ご飯 白身フライタルタルソース 豆腐に彩煮 マカロニサラダ チンゲン菜ピーナツ和え	エネルギー：539kcal 塩分：2.2g
5 月	ご飯 たらの南蛮漬け 小松菜の胡麻和え 茄子トマト煮 カリフラワーサラダ ジャーマンポテト	エネルギー：564kcal 塩分：1.8g
6 火	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 しめじと竹輪煮の卵とじ 胡瓜青じそサラダ 厚揚げの中華煮	エネルギー：579kcal 塩分：2g
7 水	そうめん 鶏肉味噌漬け焼き いんげんのゆかり和え カリフラワーコンソメ煮 大根と明太サラダ キャベツの中華炒め	エネルギー：543kcal 塩分：2.2g
8 木	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 青梗菜とえのきのお浸し キャベツの味噌炒め	エネルギー：533kcal 塩分：2.1g
9 金	ご飯 ヤンニョムチキン ブロッコリーのトマト煮 大根と揚げのごま酢和え 茄子の肉味噌炒め	エネルギー：593kcal 塩分：1.4g
10 土	もち麦ご飯 鶏肉ピカタ きのこツナ塩ソテー カリフラワースープ煮 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：542kcal 塩分：1.6g
11 日	ご飯 八宝菜 カニ玉 韓国風春雨サラダ ブロッコリー和え	エネルギー：523kcal 塩分：2.6g
12 月	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：564kcal 塩分：1.7g
13 火	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 華風和え チャプチェ	エネルギー：565kcal 塩分：1.7g
14 水	もち麦ご飯 ささみ磯辺揚げ キャベツソテー 焼売 ほうれん草白和え ひじきマヨネーズ和え まいたけ中華炒め	エネルギー：498kcal 塩分：6.4g
15 木	ご飯 鮭田楽焼き 棒棒鶏 豆腐とチンゲン菜の中華炒め カリフラワーの酢の物 オムレツ野菜あんかけ	エネルギー：557kcal 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7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 金	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 レンコンのそぼろあん煮 オクラのおかか和え 白菜しめじ煮	エネルギー：583kcal 塩分：1.7g
17 土	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：558kcal 塩分：1.9g
18 日	ご飯 シルバー柚子胡椒焼き 高野豆腐煮物 カリフラワー青じそ和え ポパイサラダ	エネルギー：502kcal 塩分：3g
19 月	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 春雨のにら中華炒め	エネルギー：567kcal 塩分：1.5g
20 火	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 チキンとブロッコリーの酢の物 キャベツ豚肉のカレー炒め	エネルギー：571kcal 塩分：1.6g
21 水	ご飯 鶏肉おろしソース 竹の子の天ぷら いんげんの錦和え じゃが芋のそぼろあん ひじきとオクラの青じそ和え キャベツのコンソメ炒め	エネルギー：552kcal 塩分：1.9g
22 木	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 ブロッコリーサラダ 竹の子しめじの炒り煮	エネルギー：548kcal 塩分：1.9g
23 金	ご飯 トンテキ ツナレンコン 青梗菜とえのきの辛子和え 金平ごぼう	エネルギー：547kcal 塩分：2.2g
24 土	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 たけのこ炒め ピーマンの酢みそ和え 茄子バターソテー	エネルギー：575kcal 塩分：1.9g
25 日	ご飯 さば幽庵焼き 玉子とじ ほうれん草ピーナツ和え きのこマリネ	エネルギー：559kcal 塩分：2.3g
26 月	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：607kcal 塩分：1.9g
27 火	ご飯 蒸し鶏おろしソース キャベツの酢の物 レンコンのそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 豆腐チャンプル	エネルギー：557kcal 塩分：1.9g
28 水	もち麦ご飯 さば照焼き 小松菜の胡麻和え 白菜とそぼろ炒り煮 ブロッコリーとイカマリネ きのこツナソテー	エネルギー：560kcal 塩分：1.8g
29 木	ちらし寿司 鶏肉の照焼き ごぼうのガーリックソテー れんこんツナ煮 白菜のゆかり和え フキ中華炒め	エネルギー：675kcal 塩分：3.5g
30 金	もち麦ご飯 鶏肉の西京焼き きのことじゃが芋塩炒め 白菜フレンチ和え 大根と昆布煮	エネルギー：567kcal 塩分：1.5g
31 土	ご飯 鶏唐揚げ野菜あんかけ スパソテー キャベツのコンソメ炒め 大根マリネ 茄子のオイスター炒め	エネルギー：562kcal 塩分：1.7g