

令和3年7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 木	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：557kcal 塩分：1.7g
2 金	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：566kcal 塩分：1.7g
3 土	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：558kcal 塩分：2g
4 日	ご飯 鶏ねぎ味噌焼き いかたこ厚揚げの煮物 えんどうソテー 白菜と椎茸酢の物	エネルギー：650kcal 塩分：1.9g
5 月	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 白菜と竹輪の中華煮 青梗菜とかまぼこナムル 竹の子の旨煮	エネルギー：566kcal 塩分：2.2g
6 火	もち麦ご飯 豚しゃぶごまだれ風 ふき煮物 白菜酢の物 金平ごぼうカレー風	エネルギー：539kcal 塩分：1.5g
7 水	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：558kcal 塩分：1.7g
8 木	もち麦ご飯 鶏肉ハニーマスタード焼き キャベツマヨサラダ 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：2.1g
9 金	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：596kcal 塩分：2.1g
10 土	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：575kcal 塩分：2g
11 日	ご飯 豆腐ハンバーグトマト味噌ソース じゃがいも洋風煮 ひじきと大豆の梅サラダ チャーシューソテー	エネルギー：519kcal 塩分：2.7g
12 月	もち麦ご飯 たら天ぷら中華風あんかけ カニカマ天 茄子とベーコンのコンソメソテー 胡瓜としらすの酢の物 竹の子とえびの中華炒め	エネルギー：515kcal 塩分：2g
13 火	冷やしうどん エビ天 とり天 南瓜かきあげ 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：397kcal 塩分：2.6g
14 水	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 カリフラワーのクリーム煮	エネルギー：555kcal 塩分：1.9g
15 木	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：587kcal 塩分：2.2g

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7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 金	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：583kcal 塩分：1.8g
17 土	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：542kcal 塩分：1.9g
18 日	ご飯 豚肉オイスター炒め ニラ饅頭 青梗菜ナムル 人参ツナ炒め	エネルギー：559kcal 塩分：2.1g
19 月	ご飯 たらのムニエル 南瓜天 ブロッコリーの辛子和え 豚ごぼう卵とじ 茄子青じそサラダ キャベツの味噌炒め	エネルギー：578kcal 塩分：1.8g
20 火	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 チンゲン菜卵とじ	エネルギー：593kcal 塩分：2g
21 水	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：578kcal 塩分：2g
22 木	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：567kcal 塩分：2.2g
23 金	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：599kcal 塩分：1.7g
24 土	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：596kcal 塩分：2g
25 日	ご飯 豚とキャベツの塩昆布炒め もろこし海鮮詰めフライ 焼売 カリフラワーとハムサラダ いんげんソテー	エネルギー：650kcal 塩分：2.6g
26 月	そうめん 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：467kcal 塩分：6.1g
27 火	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：562kcal 塩分：1.6g
28 水	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：538kcal 塩分：2.2g
29 木	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：522kcal 塩分：1.8g
30 金	もち麦ご飯 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：552kcal 塩分：1.9g
31 土	ご飯 さばカレー風味焼き ごぼうのおかか金平 白菜の梅酢和え 人参と豚そぼろ炒め	エネルギー：533kcal 塩分：1.7g