

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

<http://www.kotobukiya-co.com>

## 令和3年8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 日	ご飯 鶏肉マヨネーズ焼き ひじき煮 ほうれん草とえのきの和物 豆のトマト煮	エネルギー：632kcal 塩分：2.4g
2 月	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 ひじきとベーコンの炒め物	エネルギー：542kcal 塩分：1.5g
3 火	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：546kcal 塩分：1.7g
4 水	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：578kcal 塩分：1.6g
5 木	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 春雨青梗菜のコンソメ炒め物	エネルギー：554kcal 塩分：1.9g
6 金	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：572kcal 塩分：1.7g
7 土	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：563kcal 塩分：1.7g
8 日	ご飯 金目鯛の西京焼き だし巻き玉子 ほうれん草の白和え カリフラワーのサウザンサラダ	エネルギー：579kcal 塩分：2.8g
9 月	もち麦ご飯 鶏肉あおさ焼き 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：638kcal 塩分：2.2g
10 火	ご飯 さばの竜田揚げ 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：566kcal 塩分：1.5g
11 水	山菜ちらし寿司 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 ラトウイユ	エネルギー：637kcal 塩分：3.5g
12 木	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 金	もち麦ご飯 たらこの磯辺揚げ 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 土	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 日	ご飯 さわら照焼 ごぼうれんこん明太マヨサラダ なすとインゲン煮物 うまい菜辛し和え チャーシューソテー	エネルギー：517kcal 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。

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

<http://www.kotobukiya-co.com>

## 令和3年8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 月	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 火	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：615kcal 塩分：2.1g
18 水	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：570kcal 塩分：1.9g
19 木	ソース焼きそば 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：751kcal 塩分：3g
20 金	ご飯 鶏の治部煮 ミニ春巻き 竹の子チリ炒め ほうれん草のフレンチ和え カリフラワーペロンソテー	エネルギー：573kcal 塩分：1.9g
21 土	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 きのことじゃが芋ソテー	エネルギー：597kcal 塩分：1.7g
22 日	ご飯 鶏ちゃん炒め 春雨サラダ かぼちゃの甘煮 いんげんソテー	エネルギー：615kcal 塩分：2.2g
23 月	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：557kcal 塩分：1.9g
24 火	ご飯 豚しゃぶおろしポン酢 かき揚げ(南瓜) 枝豆腐 フキと糸こんにゃく金平 白菜とツナポン酢和え ごぼうみそ炒り煮	エネルギー：574kcal 塩分：1.9g
25 水	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：623kcal 塩分：2.2g
26 木	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 大根と椎茸の中華炒め カリフラワーのゴマドレサラダ 小松菜ときのこの炒め煮	エネルギー：590kcal 塩分：1.8g
27 金	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：583kcal 塩分：1.8g
28 土	ご飯 ささみチーズ焼き キャベツとあさり生姜和え れんこん旨煮 大根の中華和え ほうれん草クリームソースかけ	エネルギー：563kcal 塩分：2.2g
29 日	ご飯 さんま香味焼き 青菜と玉子のソテー ごぼうとコーンサラダ 炒り卵の花	エネルギー：662kcal 塩分：2.3g
30 月	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 火	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