

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 【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 日	ご飯 いわし梅煮 けんちん煮 うまい菜のピーナツ和え カリフラワーと蒸し鶏の青じそ和え	エネルギー：536kcal 塩分：2.3g
2 月	ご飯 タラゆかり揚げ 牛肉のオイスター炒め 野菜サラダ いんげんの生姜和え キャベツカレー風味ソテー	エネルギー：542kcal 塩分：1.7g
3 火	もち麦ご飯 サーモンフライ きのこと野菜炒め 塩麻婆豆腐 白菜とかにかまお浸し 牛肉ケチャップ煮	エネルギー：599kcal 塩分：1.9g
4 水	ご飯 鶏肉カレー焼き 春雨とえびの中華炒め ピーマン金平 胡瓜の塩昆布和え 牛ごぼう	エネルギー：622kcal 塩分：2g
5 木	もち麦ご飯 あじの利休焼き いんげんとコーンのおかか炒め ふき炒り煮中華風 大根マリネ	エネルギー：435kcal 塩分：0.9g
6 金	ご飯 ヒレカツ チンゲン菜のオイスター炒め ブロッコリーサラダ ピーマンえのきソテー	エネルギー：569kcal 塩分：1.9g
7 土	もち麦ご飯 さばのおろし煮 おでん風煮 小松菜バターソテー 酢蓮根 豚肉の味噌炒め	エネルギー：610kcal 食塩相当量： 1.9g
8 日	ご飯 鶏の山椒煮 のっぺ煮 白菜ゆかり和え 海鮮チヂミ	エネルギー：564kcal 塩分：2.6g
9 月	もち麦ご飯 鮭カレームニエル 肉団子のブラウン煮 野菜炒め 小松菜の和え物 きのこと炒り煮	エネルギー：599kcal 塩分：1.7g
10 火	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：547kcal 塩分：1.5g
11 水	もち麦ご飯 鮭塩焼き かき揚げ(エビ) レンコン煮 いんげんのポン酢和え 人参彩りしりしり	エネルギー：565kcal 塩分：2g
12 木	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：569kcal 塩分：1.7g
13 金	もち麦ご飯 ホキのピカタ 炊き合わせ(南瓜) ごぼう炒り煮 小松菜のナムル 回鍋肉	エネルギー：558kcal 塩分：1.7g
14 土	ご飯 あじの蒲焼き風 ごぼうから揚げ ピーマン炒め 白菜わかめのサラダ ソース焼きそば	エネルギー：555kcal 塩分：1.9g
15 日	ご飯 ポークチャップ シーザーサラダ さつま芋りんご煮 小松菜バターソテー	エネルギー：522kcal 塩分：1.7g

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 【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 月	ご飯 ホキの香味焼き 大根金平 ブロッコリーツナ煮 さつま芋サラダ きのことぼろ炒め	エネルギー：512kcal 塩分：1.8g
17 火	もち麦ご飯 豚肉ねぎ塩だれ かき揚げ(竹輪) 大根とイカ煮 小松菜なめ茸和え キャベツと竹の子中華炒め	エネルギー：530kcal 塩分：1.7g
18 水	ご飯 鶏肉唐揚げきのこあん ひじき系こんにゃくの煮物 ブロッコリー梅和え 根菜金平	エネルギー：592kcal 塩分：2g
19 木	もち麦ご飯 さわら胡麻焼き 人参しりしり キクラゲと竹の子中華炒め 南瓜サラダ キャベツの味噌炒め	エネルギー：600kcal 塩分：1.9g
20 金	冷やしきつねうどん 豚肉生姜天 キャベツとツナ和え ブロッコリー中華煮 大根の青じそサラダ もやしカレー炒め	エネルギー：437kcal 塩分：4.6g
21 土	もち麦ご飯 さば竜田揚げ キャベツトマト煮 牛肉オイスター炒め 野菜サラダ カリフラワーカレーソテー	エネルギー：612kcal 塩分：1.7g
22 日	ご飯 白身魚の中華あん 大豆と挽肉のオイスター炒め ほうれん草と蒸し鶏のナムル 人参マリネ	エネルギー：505kcal 塩分：2.3g
23 月	もち麦ご飯 鶏肉チーズ焼き 春雨とえびの味噌炒め ごぼうカレーマヨ和え 青梗菜中華和え ひじきとまいたけ炒り煮	エネルギー：612kcal 塩分：1.9g
24 火	ご飯 アジのトマト焼き キャベツとベーコンのソテー 胡瓜の肉味噌炒め 小松菜のゆかり和え チリ竹輪	エネルギー：553kcal 塩分：1.8g
25 水	もち麦ご飯 鶏唐揚げ中華あん ブロッコリーとえびオーロラサラダ 厚揚げカレーソテー 白菜おかか和え チンゲン菜とあさり中華炒め	エネルギー：598kcal 塩分：2.2g
26 木	ご飯 さばの味噌煮 煮盛り(大根) 鶏とレンコン金平 キャベツ胡麻酢和え 茄子のきのこあん	エネルギー：588kcal 塩分：1.8g
27 金	もち麦ご飯 鶏肉トマトソースかけ キャベツのコンソメ炒め 南瓜味噌煮 なます ブロッコリーマヨ炒め	エネルギー：622kcal 塩分：1.6g
28 土	ご飯 鮭唐揚げ キャベツのおかか炒め 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの酢味噌和え チンゲン菜と玉子の中華炒め	エネルギー：576kcal 塩分：2.1g
29 日	ご飯 鶏のごま味噌焼き 竹輪と赤はんぺい煮 ほうれん草和風サラダ ウィンナーソテー	エネルギー：704kcal 塩分：2.9g
30 月	冷やし中華 鮭の南蛮漬け さつま芋レモン煮 いんげん明太マヨ キャベツ鶏肉の中華炒め	エネルギー：498kcal 塩分：1.5g
31 火	もち麦ご飯 ささみピカタ マカロニサラダ いんげんコンソメソテー 青梗菜とカニカマ中華和え 根菜味噌煮	エネルギー：603kcal 塩分：2.2g