

平成29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	熱量(kcal)	
		蛋白量(g)	塩分(g)
8月1日 火	ご飯、魚の味醂干し、ひじきの炒め煮 春雨サラダ、中華くらげ和え、フルーツ	489	
		18.0	3.0
8月2日 水	ご飯、厚揚げのチリソース炒め、焼き魚 里芋の煮物、漬物、フルーツ	525	
		23.3	3.0
8月3日 木	ご飯、鶏肉の唐揚げ、大根の旨煮 野菜サラダ、煮豆、フルーツ	524	
		19.4	3.1
8月4日 金	ご飯、魚の焼き漬け、そぼろ炒め わかめの酢味噌和え、漬物、フルーツ	500	
		22.1	3.1
8月5日 土	ご飯、豚肉の生姜風炒め、切り昆布の煮物 カリフラワーのケチャップ炒め、白菜のしその実和え、フルーツ	507	
		17.0	2.6
8月6日 日	ご飯、魚の西京焼き、鶏肉と小松菜のソテー 南瓜の煮物、胡瓜の甘酢生姜和え、フルーツ	510	
		21.4	2.3
8月7日 月	ご飯、デミ豚カツ、厚焼き玉子、五目金平 わかめサラダ、漬物、フルーツ	488	
		15.0	2.4
8月8日 火	ご飯、回鍋肉、魚の胡麻焼き 切干大根の煮物、漬物、フルーツ	550	
		20.5	2.9
8月9日 水	ご飯、鶏肉の漬け焼き、じゃが芋の煮物 ほうれん草のソテー、キャベツの甘酢和え、フルーツ	545	
		20.2	3.2
8月10日 木	ご飯、魚のニンニク醤油焼き、中華旨煮 豚肉と大根の煮物、オクラサラダ、フルーツ	525	
		23.0	3.5
8月11日 金	ご飯、牛肉のソース炒め、焼き魚 ゴボウサラダ、水菜のお浸し、フルーツ	513	
		22.7	2.1
8月12日 土	ご飯、魚の香味焼き、竹の子のソテー 高野豆腐の煮物、漬物、フルーツ	499	
		24.4	4.1
8月13日 日	ご飯、豚肉のカレー風味炒め、山菜の煮物 フレンチサラダ、浅漬け、フルーツ	505	
		21.9	4.0
8月14日 月	ご飯、煮魚、牛肉の韓国風炒め ふろふき大根、漬物、フルーツ	537	
		21.9	4.0
8月15日 火	ご飯、グリルチキン、根菜煮 インゲンのソテー、ゆかり和え、フルーツ	525	
		19.8	2.8

食中毒防止ご協力のお願い

☆お弁当は、配達当日の午後7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。

平成29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	熱量(kcal)	
		蛋白量(g)	塩分(g)
8月16日 水	ご飯、魚の辛味焼き、ブロッコリーのソテー 春雨サラダ、大根の酢の物、フルーツ	519	
		23.6	2.7
8月17日 木	ご飯、八宝菜、魚の西京焼き 金平ごぼう、煮豆、フルーツ	545	
		20.1	2.7
8月18日 金	ご飯、鶏肉の中華風唐揚げ、煮盛り コールスローサラダ、漬物、フルーツ	486	
		19.8	3.1
8月19日 土	ご飯、魚の磯辺焼き、焼き肉 ツナ大根、煮豆、フルーツ	525	
		26.9	3.5
8月20日 日	ご飯、海老天、かき揚げ、ひじきの煮物 豚しゃぶ、漬物、フルーツ	538	
		20.1	4.2
8月21日 月	ご飯、メンチカツ、焼き魚 竹の子の煮物、青梗菜の和え物、フルーツ	478	
		18.3	2.7
8月22日 火	ご飯、魚の生姜煮、野菜炒め ゴマドレサラダ、胡瓜の甘酢和え、フルーツ	496	
		21.8	3.3
8月23日 水	ご飯、鶏肉の照焼き、五目豆 キャベツのソテー、漬物、フルーツ	517	
		23.2	3.4
8月24日 木	ご飯、魚の唐揚げ、煮盛り 白菜のソース炒め、わかめの梅和え、フルーツ	505	
		21.7	3.6
8月25日 金	ご飯、豚肉の甘辛焼き、じゃが芋の海苔塩炒め 切干大根の煮物、オクラの酢の物、フルーツ	525	
		18.1	2.8
8月26日 土	ご飯、しぐれ煮、魚の大葉天 インゲンのおかか和え、ごぼうサラダ、フルーツ	562	
		25.5	3.7
8月27日 日	ご飯、チキンカレー、エビカツ、大根金平 野菜サラダ、漬物、フルーツ	528	
		14.6	3.0
8月28日 月	ご飯、豚肉と里芋の旨煮、焼き魚 青梗菜の煮浸し、キャベツの酢の物、フルーツ	502	
		23.2	2.7
8月29日 火	ご飯、照焼きハンバーグ、チリ春雨 煮盛り、胡瓜の甘酢生姜和え、フルーツ	520	
		19.2	3.0
8月30日 水	ご飯、焼き魚、豚肉の塩ダレ炒め 高野豆腐のあんかけ、中華くらげ和え、フルーツ	509	
		24.5	3.9
8月31日 木	ご飯、魚の唐揚げ、茄子のトマト煮 山菜の煮物、漬物、フルーツ	512	
		22.6	3.2

食中毒防止ご協力をお願い

☆お弁当は、配達当日の午後7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。