

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

平成30年1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	熱量(kcal)	
			蛋白質(g)	塩分(g)
1月1日	月	年 末 年 始 の お 休 み		
1月2日	火			
1月3日	水			
1月4日	木	ご飯、メンチカツきのこソース、里芋の煮物 青梗菜の煮浸し、カリフラワーのサラダ、フルーツ	537	15.2 3.1
1月5日	金	ご飯、ハンバーグ、山菜炒め ポテトサラダ、小松菜の和え物、フルーツ	554	20.4 2.9
1月6日	土	ご飯、魚の味噌煮、さつま芋の炒め煮 ほうれん草のおかか和え、もやしの酢の物、フルーツ	507	17.2 2.7
1月7日	日	ご飯、牛肉と竹の子の甘辛煮、南瓜の煮物 海藻サラダ、白菜の煮浸し、フルーツ	515	18.9 3.4
1月8日	月	ご飯、豚肉と大根の味噌煮、焼き魚 いんげんの胡麻和え、キャベツの酢の物、フルーツ	512	20.0 2.5
1月9日	火	ご飯、鶏肉とさつま芋の旨煮、魚の粕漬け焼き ザーサイソテー、わかめの酢の物、フルーツ	477	17.4 2.6
1月10日	水	ご飯、鶏肉の甘酢あん、高野豆腐の煮物 シューマイ、ブロッコリーの生姜醤油和え、フルーツ	520	21.7 3.1
1月11日	木	ご飯、煮盛り、魚の照焼き 小松菜の煮浸し、胡瓜の酢の物、フルーツ	460	18.4 3.1
1月12日	金	ご飯、焼き魚、竹の子と牛肉の炒め物 ほうれん草の胡麻和え、里芋の煮物、フルーツ	511	20.8 2.4
1月13日	土	ご飯、豚カツ、厚焼き玉子、根菜の煮物 中華春雨、小松菜のおかか和え、フルーツ	539	17.6 3.0
1月14日	日	ご飯、肉じゃが、魚の照焼き 生酢、キャベツソテー、フルーツ	490	17.3 2.2
1月15日	月	炊き込みご飯、鶏肉の唐揚げ、根菜の旨煮 青梗菜のソテー、カリフラワーの甘酢漬け、フルーツ	545	25.8 2.9

食中毒防止ご協力をお願い

☆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。

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

平成30年1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	熱量(kcal)	
		蛋白量(g)	塩分(g)
1月16日	火 ご飯、チリミートボール、煮盛り ポテトサラダ、小松菜の和え物、フルーツ	575	
		15.5	3.0
1月17日	水 ご飯、魚の唐揚げ、山菜の炒め煮 わかめの酢味噌和え、いんげんのソテー、フルーツ	506	
		17.5	2.3
1月18日	木 ご飯、焼き魚、シューマイ、じゃが芋のそぼろ煮 もやしの胡麻酢和え、煮豆、フルーツ	544	
		17.8	1.7
1月19日	金 ご飯、メンチカツ、里芋の旨煮 ブロッコリーの生姜醤油和え、山菜のごま炒め、フルーツ	550	
		17.7	3.0
1月20日	土 ご飯、麻婆大根、魚の照焼き ナムル、春雨サラダ、フルーツ	519	
		21.6	3.3
1月21日	日 ご飯、鶏肉の変わり衣揚げ、煮盛り キャベツのゆかり和え、ほうれん草の和え物、フルーツ	496	
		23.0	2.3
1月22日	月 ご飯、魚の生姜煮、厚焼き玉子、ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え、わかめの酢の物、フルーツ	536	
		17.7	3.2
1月23日	火 ご飯、豚肉の生姜炒め、中華旨煮 南瓜の煮もの、小松菜の和え物、フルーツ	490	
		19.6	2.3
1月24日	水 ご飯、筑前煮、魚の韓国風焼き さつま芋のレモン煮、ほうれん草のツナ和え、フルーツ	503	
		19.4	2.3
1月25日	木 ご飯、魚フライ、大豆とひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ、キャベツの酢の物、フルーツ	585	
		19.7	2.0
1月26日	金 炊き込みご飯、煮盛り、魚の西京漬け メンマ入りソテー、胡瓜の甘酢生姜和え、フルーツ	536	
		17.5	3.3
1月27日	土 ご飯、エビ天、かき揚げ、切干大根の煮物 マカロニサラダ、五目巾着煮、フルーツ	560	
		14.2	2.1
1月28日	日 ご飯、鶏肉の唐揚げ、ツナじゃが煮 茄子の甘味噌和え、煮豆、フルーツ	566	
		21.4	1.9
1月29日	月 ご飯、ごましゃぶ、大豆と昆布の煮物 春雨サラダ、竹の子の土佐煮、フルーツ	528	
		19.5	2.8
1月30日	火 ご飯、牛ごぼう、魚の生姜煮 生酢、南瓜の甘煮、フルーツ	505	
		18.3	3.1
1月31日	水 ご飯、魚天、煮盛り キャベツのゆかり和え、小松菜の煮浸し、フルーツ	511	
		18.7	3.0

食中毒防止ご協力をお願い

☆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。