

詳しくは→

ことぶきや 東海市

検索

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

平成30年2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)
2月1日 木	ご飯、豚カツ、オムレツ、昆布と油揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え、大根サラダ、フルーツ	516	
		17.4	3.2
2月2日 金	ご飯、コロッケ、豚汁風煮物 青梗菜のソテー、春雨の酢の物、フルーツ	508	
		12.6	1.7
2月3日 土	ご飯、焼き魚、シューマイ、中華旨煮 ひじきの煮物、マカロニサラダ、フルーツ	512	
		18.0	2.2
2月4日 日	ご飯、魚の南蛮漬け、煮盛り いんげんの胡麻和え、わかめの酢の物、フルーツ	485	
		16.4	2.9
2月5日 月	ご飯、魚の照焼き、山菜の煮物 胡瓜の甘酢和え、竹の子の煮物、フルーツ	451	
		18.3	3.0
2月6日 火	ご飯、すき焼き風煮物、ツナじゃが 大根サラダ、スパゲティソーテー、フルーツ	528	
		18.1	3.0
2月7日 水	ご飯、魚のカレー風味竜田揚げ、里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え、もやしのソテー、フルーツ	501	
		19.0	2.8
2月8日 木	ご飯、焼き魚、大根のそぼろ煮 キャベツの胡麻酢和え、野菜炒め、フルーツ	521	
		15.9	1.8
2月9日 金	ご飯、ハンバーグ、茄子の田舎煮 和風サラダ、竹の子の土佐煮、フルーツ	553	
		19.8	3.2
2月10日 土	ご飯、魚フライ、山菜の炒め煮 南瓜のそぼろ煮、大根の酢の物、フルーツ	502	
		15.1	1.8
2月11日 日	ご飯、焼き魚、煮盛り 小松菜の煮浸し、蒸し鶏の和え物、フルーツ	531	
		18.6	2.7
2月12日 月	ご飯、回鍋肉、厚焼き玉子、根菜の煮物 ナムル風、煮豆、フルーツ	549	
		19.9	2.5
2月13日 火	ご飯、鶏肉の照焼き、中華旨煮 ビーフン、わかめの酢の物、フルーツ	503	
		23.8	2.3
2月14日 水	ご飯、エビフライ、昆布と油揚げの煮物 ジャーマンポテト、青梗菜の和え物、フルーツ	556	
		17.5	2.8
2月15日 木	ご飯、麻婆茄子、魚の照焼き 野菜サラダ、大学芋、フルーツ	472	
		15.5	2.3

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2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)
2月16日 金	ご飯、鶏肉の唐揚げ、金平ごぼう ほうれん草の和え物、もやしの酢の物、フルーツ	495	
		21.3	2.2
2月17日 土	菜飯、肉じゃが、魚の蒲焼き カリフラワーの甘酢漬け、小松菜の煮浸し、フルーツ	505	
		18.5	3.0
2月18日 日	ご飯、メンチカツ、厚揚げとキャベツの味噌炒め 昆布とさつま芋の煮物、オクラのおかか和え、フルーツ	558	
		16.4	3.1
2月19日 月	ご飯、焼き魚、厚焼き玉子、高野豆腐の煮物 いんげんの胡麻和え、こんにゃくの煮物、フルーツ	459	
		18.6	2.4
2月20日 火	ご飯、鶏肉の照焼き、柳川風煮物 里芋の田楽、キャベツのゆかり和え、フルーツ	491	
		22.2	2.5
2月21日 水	ご飯、魚の蒲焼き、オムレツ、竹輪のそぼろ煮 ビーフン、小松菜の和え物、フルーツ	587	
		20.5	3.1
2月22日 木	ご飯、焼き魚、ふきの炒め煮 ジャーマンポテト、春雨中華、フルーツ	527	
		18.2	2.7
2月23日 金	炊き込みご飯、魚の竜田揚げ、シューマイ、大根の旨煮 大豆の炒り煮、キャベツの胡麻酢和え、フルーツ	509	
		200.0	3.2
2月24日 土	ご飯、コロツケ、山菜の煮物 青梗菜のソテー、マカロニサラダ、フルーツ	580	
		11.9	1.9
2月25日 日	ご飯、和風ハンバーグ、エビチリ風 ポテトサラダ、ほうれん草のおかか和え、フルーツ	569	
		22.8	2.5
2月26日 月	ご飯、サラダ焼き肉、春巻、中華旨煮 さつま芋のレモン煮、わかめの酢の物、フルーツ	532	
		19.7	2.1
2月27日 火	ご飯、魚フライ、筑前煮 野菜炒め、オクラの梅おかか和え、フルーツ	495	
		16.2	2.3
2月28日 水	ご飯、豚肉の和風炒め、シューマイ、切干大根の煮物 海藻サラダ、南瓜の甘煮、フルーツ	478	
		18.6	3.2

食中毒防止ご協力のお願い

☆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。