

令和3年4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 木	もち麦ご飯 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：577kcal 食塩相当量：2.1g
2 金	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：602kcal 食塩相当量：2.2g
3 土	もち麦ご飯 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：596kcal 食塩相当量：2.2g
4 日	ご飯150g ヒレカツ カリフラワーのコンソメ煮 ピーマンのポン酢和え レンコン煮	エネルギー：595kcal 食塩相当量：2.2g
5 月	もち麦ご飯150g 鶏肉梅照焼 いんげんのゆかり和え 小松菜と玉子のソテー オクラ胡麻和え キャベツの中華風炒め	エネルギー：559kcal 食塩相当量：2.2g
6 火	ご飯150g たらの南蛮漬け 小松菜の胡麻和え 茄子トマト煮 ツナカリフラワーサラダ ジャーマンポテト	エネルギー：610kcal 食塩相当量：2.1g
7 水	もち麦ご飯150g ハンバーグクリームソース キャベツバターソテー しめじと竹輪煮の卵とじ 胡瓜と人参の青じそサラダ 厚揚げの中華煮	エネルギー：600kcal 食塩相当量：2.2g
8 木	ご飯150g 鶏肉味噌漬け焼き いんげんのゆかり和え カリフラワーのコンソメ煮 大根と明太サラダ キャベツの中華炒め	エネルギー：553kcal 食塩相当量：2.2g
9 金	もち麦ご飯150g あじ唐揚げの蒲焼き風 フキの中華煮 豆腐チリ煮 青梗菜のお浸し キャベツの味噌炒め	エネルギー：568kcal 食塩相当量：2.2g
10 土	ご飯150g ヤンニョムチキン ブロッコリーのトマト煮 大根のごま酢和え 茄子の肉味噌炒め	エネルギー：547kcal 食塩相当量：2.1g
11 日	もち麦ご飯150g 鶏肉ピカタ きのことソテー オクラのスープ煮 ほうれん草の胡麻和え いんげんカレーソテー	エネルギー：577kcal 食塩相当量：2.1g
12 月	ご飯150g さわらマヨネーズ焼き 青梗菜のナムル 竹輪の紅生姜天ぷら 白菜のなめ茸和え 肉じゃが	エネルギー：610kcal 食塩相当量：2.2g
13 火	もち麦ご飯150g 鶏肉の甘辛煮 ごぼうサラダ ひじきの酢の物 いんげんとベーコンソテー	エネルギー：551kcal 食塩相当量：2.0g
14 水	ご飯150g ホキのトマトソースかけ キャベツとベーコンバターソテー 煮盛り 中華風和え チャプチェ	エネルギー：534kcal 食塩相当量：2.2g
15 木	もち麦ご飯150g ささみ磯辺揚げ キャベツソテー さくら焼売 ほうれん草白和え ひじきマヨネーズ和え まいたけと竹の子中華炒め	エネルギー：575kcal 食塩相当量：2.1g

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。

令和3年4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 金	ご飯150g 鮭田楽焼き 棒棒鶏 豆腐とチンゲン菜の中華炒め カリフラワーの酢の物 オムレツ野菜あんかけ	エネルギー：564kcal 食塩相当量：2.0g
17 土	もち麦ご飯150g 牛肉の味噌漬け焼き カリフラワーサラダ レンコンのそぼろあん煮 オクラのおかか和え 白菜しめじ煮	エネルギー：561kcal 食塩相当量：2.2g
18 日	ご飯150g チキンカツおろしソース レンコンのガーリックソテー おでん風煮 きのこの酢味噌和え 小松菜中華炒め	エネルギー：590kcal 食塩相当量：2.2g
19 月	もち麦ご飯150g ホキ唐揚げ ピーマンとささみ炒め 小松菜とウィンナー炒め 大根サラダ さつま芋昆布煮	エネルギー：567kcal 食塩相当量：2.2g
20 火	ご飯150g 鶏唐揚げ カリフラワーとえびのクリーム煮 大豆ピクルス 春雨のにら中華炒め	エネルギー：561kcal 食塩相当量：1.5g
21 水	もち麦ご飯150g さわら醤油漬け ごぼうと竹輪の胡麻和え ひじきそぼろ炒め チキンとブロッコリーの酢の物 キャベツ豚肉のカレー炒め	エネルギー：585kcal 食塩相当量：2.2g
22 木	ご飯150g 鶏肉おろしソース 竹の子天ぷら いんげんの錦和え じゃが芋のそぼろあん ひじきとオクラの青じそ和え キャベツのコンソメ炒め	エネルギー：546kcal 食塩相当量：2.2g
23 金	もち麦ご飯150g あじの焼き南蛮 もやしおかか和え 野菜コロケ ブロッコリーサラダ 竹の子しめじの炒り煮	エネルギー：552kcal 食塩相当量：1.9g
24 土	ご飯150g トンテキ ツナレンコン 青梗菜の辛子和え 金平ごぼう	エネルギー：553kcal 食塩相当量：2.0g
25 日	もち麦ご飯150g ホキのチーズ焼き マカロニのケチャップ炒め たけのこ炒め ピーマンの酢みそ和え 茄子のバターソテー	エネルギー：567kcal 食塩相当量：2.2g
26 月	ご飯150g 豚肉塩麴焼き 炒りきのこ 青梗菜とカニカマナムル 大豆五目煮	エネルギー：575kcal 食塩相当量：2.2g
27 火	もち麦ご飯150g ヒレカツ玉子あん 豆腐中華煮 胡瓜の中華和え ヤングコーンとエビのソテー	エネルギー：628kcal 食塩相当量：2.2g
28 水	ご飯150g 蒸し鶏おろしソース キャベツの酢の物 レンコンのそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 豆腐チャンプル	エネルギー：567kcal 食塩相当量：2.2g
29 木	もち麦ご飯150g さば照焼き 小松菜の胡麻和え 白菜とそぼろ炒り煮 ブロッコリーのマリネ きのことツナソテー	エネルギー：580kcal 食塩相当量：2.2g
30 金	ご飯150g 鶏肉の照焼き ごぼうのガーリックソテー れんこんツナ煮 白菜のゆかり和え フキ中華炒め	エネルギー：577kcal 食塩相当量：2.2g