

令和3年5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 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：582kcal 塩分：1.7g
2 日	ご飯 タラゆかり揚げ 豚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：539kcal 塩分：2g
3 月	もち麦ご飯 サーモンフライ きのご野菜炒め 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：605kcal 塩分：2g
4 火	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：594kcal 塩分：1.9g
5 水	三色丼 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 キャベツとツナのソテー	エネルギー：574kcal 塩分：2.1g
6 木	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：2.1g
7 金	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：617kcal 塩分：2g
8 土	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 金平ごぼう カリフラワーペペロンソテー 茄子の生姜おかか和え 南瓜の炊き合わせ	エネルギー：586kcal 塩分：2.2g
9 日	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 きのご炒り煮	エネルギー：603kcal 塩分：1.7g
10 月	ちらし寿司 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：630kcal 塩分：2.2g
11 火	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 水	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：513kcal 塩分：1.6g
13 木	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 金	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 土	もち麦ご飯 和風ハンバーグ のり塩スパ 炒り豆腐 棒棒鶏 筑前煮	エネルギー：628kcal 塩分：2.2g

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5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日	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 きのことそぼろ炒め	エネルギー：510kcal 塩分：1.8g
17月	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：528kcal 塩分：1.7g
18火	ご飯 鶏肉唐揚げきのこあん ひじき糸こんにゃくの煮物 ブロッコリー梅和え 根菜金平	エネルギー：543kcal 塩分：1.9g
19水	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木	もち麦ご飯 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：564kcal 塩分：2.3g
21金	ケチャップライス さばの竜田揚げ キャベツのトマト煮 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：598kcal 塩分：1.7g
22土	もち麦ご飯 サーモンフライ(タルタル) 鶏肉煮盛り(南瓜) オクラの青じそ和え レンコン洋風金平	エネルギー：589kcal 塩分：2.2g
23日	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：627kcal 塩分：2.2g
24月	もち麦ご飯 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：569kcal 塩分：2.1g
25火	ご飯 鶏唐揚げ中華あん ブロッコリーとえびのオーロラサラダ 厚揚げカレーソテー 白菜のおかか和え チンゲン菜とあさりの中華炒め	エネルギー：597kcal 塩分：2.2g
26水	もち麦ご飯 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 揚げ茄子のきのこあん	エネルギー：590kcal 塩分：2.2g
27木	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：626kcal 塩分：2.1g
28金	もち麦ご飯 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：602kcal 塩分：2g
29土	ご飯 豚肉西京焼き いんげん白和え えのきの酢の物 鶏肉と白菜中華炒め	エネルギー：574kcal 塩分：2.2g
30日	もち麦ご飯 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：596kcal 塩分：1.1g
31月	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：614kcal 塩分：2.2g