

## 令和3年6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 火	ご飯 タラゆかり揚げ 牛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：542kcal 塩分：1.7g
2 水	もち麦ご飯 サーモンフライ きのこと野菜炒め 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：599kcal 塩分：1.9g
3 木	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：622kcal 塩分：2.1g
4 金	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：570kcal 塩分：2.1g
5 土	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
6 日	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：614kcal 塩分：2.2g
7 月	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：578kcal 塩分：2g
8 火	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 きのこと炒り煮	エネルギー：604kcal 塩分：1.7g
9 水	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：2.9g
10 木	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
11 金	ご飯 鶏唐揚げ野菜あんかけ สปา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：569kcal 塩分：1.7g
12 土	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
13 日	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
14 月	もち麦ご飯 和風ハンバーグ のり塩スパ 炒り豆腐(味噌) ほうれん草とささみお浸し 筑前煮	エネルギー：628kcal 塩分：2.2g
15 火	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

### 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6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 水	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
17 木	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：592kcal 塩分：2g
18 金	もち麦ご飯 さわら胡麻焼き 人参しりしり キクラゲ中華炒め 南瓜サラダ キャベツの味噌炒め	エネルギー：600kcal 塩分：1.9g
19 土	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
20 日	もち麦ご飯 さば竜田揚げ キャベツトマト煮 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：612kcal 塩分：1.7g
21 月	ご飯 サーモンフライ(タルタル) 鶏肉煮盛り 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
22 火	もち麦ご飯 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 青梗菜とコーン中華和え ひじき炒り煮	エネルギー：612kcal 塩分：1.9g
23 水	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：553kcal 塩分：1.8g
24 木	もち麦ご飯 鶏唐揚げ中華あん ブロッコリーオーロラサラダ 厚揚げカレーソテー 白菜のおかか和え チンゲン菜中華炒め	エネルギー：598kcal 塩分：2.2g
25 金	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
26 土	もち麦ご飯 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
27 日	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
28 月	もち麦ご飯 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
29 火	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
30 水	もち麦ご飯 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