

## 令和3年6月分 高齢者宅配弁当 【夕食弁当】 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 イカフライ チンジャオロース 冬瓜コンソメ煮 チキンと胡瓜の中華和え ひじきとベーコンの炒め物	エネルギー：545kcal 塩分：1.6g
2 水	もち麦ご飯 鶏肉の生姜焼き 小松菜の胡麻和え ブロッコリー中華煮 大根ゆかり和え ベーコン野菜ソテー	エネルギー：546kcal 塩分：1.7g
3 木	ご飯 ぶり照焼き かき揚げ(コーン) 大豆カレー炒め キャベツ辛し和え れんこん昆布煮	エネルギー：590kcal 塩分：1.8g
4 金	もち麦ご飯 豚しゃぶ キャベツ中華炒め じゃが芋煮浸し 白菜のサラダ 春雨青梗菜のコンソメ炒め物	エネルギー：545kcal 塩分：2.1g
5 土	ご飯 あじ塩焼 チキンとごぼうの中華和え キャベツのソース炒め 小松菜なめ茸和え 肉団子の甘酢炒め	エネルギー：581kcal 塩分：2.2g
6 日	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ いんげん卵炒め イカのマリネ ほうれん草マヨサラダ 豚そぼろの炒り豆腐	エネルギー：569kcal 塩分：2g
7 月	ご飯 ホキの唐揚げみぞれ酢かけ かき揚げ(フキ) いんげんのツナマヨ和え 三色和え 厚揚げの味噌炒め	エネルギー：571kcal 塩分：2g
8 火	もち麦ご飯 鶏肉あおさ焼き 焼きそば カリフラワー青じそサラダ 焼売 竹の子中華炒め	エネルギー：628kcal 塩分：2.1g
9 水	ご飯 さば竜田揚げ いんげんの酢味噌和え 冬瓜コンソメ煮 えのきオクラの和え物 焼きビーフン	エネルギー：547kcal 塩分：1.7g
10 木	もち麦ご飯 ゆで鶏のごまだれ風 春雨人参ナムル 魚肉ソーセージカレー炒め きのこと胡麻味噌和え ラタトゥイユ	エネルギー：577kcal 塩分：1.7g
11 金	ご飯 さばカレー風味焼き ごぼうのおかか金平 白菜の梅肉和え 人参と豚そぼろ炒め	エネルギー：546kcal 塩分：1.7g
12 土	もち麦ご飯 たらの磯辺揚げ 焼肉炒め ブロッコリーコンソメ煮 ほうれん草の錦和え さつま芋クリーム煮	エネルギー：547kcal 塩分：2.2g
13 日	ご飯 鶏肉デミソース煮込み カリフラワーコンソメソテー がんもとふきの煮物 和風マリネ きのことじゃが芋塩炒め	エネルギー：582kcal 塩分：1.4g
14 月	冷やしうどん カレイと野菜の味噌焼き ヤングコーンソテー 青梗菜中華ソテー ほうれん草マヨネーズ和え 牛肉甘辛炒め	エネルギー：463kcal 塩分：3.6g
15 火	ご飯 味噌豚カツ ふきとがんも煮 茄子塩昆布和え カラフルピーマンソテー	エネルギー：539kcal 塩分：1.7g

### 食中毒防止ご協力のお願い

☆お弁当は、配達当日の午後8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 【夕食弁当】 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 さばの生姜煮 れんこん金平 キャベツカレー風味炒め ほうれん草のおかか和え 肉団子中華煮	エネルギー：609kcal 塩分：1.9g
17 木	ご飯 回鍋肉 厚焼き玉子 白菜玉ねぎ中華あん 青梗菜ナムル 大豆トマト煮	エネルギー：577kcal 塩分：1.9g
18 金	もち麦ご飯 白身フライ 味噌炒り豆腐 キャベツのマヨサラダ ほうれん草としめじのナムル 八宝菜	エネルギー：595kcal 塩分：1.8g
19 土	ご飯 鶏の治部煮 ミニ春巻き 竹の子チリ炒め ほうれん草のフレンチ和え カリフラワーペペロンソテー	エネルギー：573kcal 塩分：1.9g
20 日	もち麦ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 春雨青じそ和え 冬瓜中華あん チキンとほうれん草の中華和え きのことじゃが芋ソテー	エネルギー：597kcal 塩分：1.7g
21 月	ご飯 豚肉のおおさ炒め キャベツカレー風味ソテー しめじと竹輪煮の卵とじ 大根土佐和え 牛肉と野菜炒め	エネルギー：551kcal 塩分：1.7g
22 火	もち麦ご飯 たら揚げおろしかけ ピーマン土佐和え 麻婆大根 いんげんの辛子和え きのことベーコンのバターソテー	エネルギー：557kcal 塩分：1.9g
23 水	ご飯 豚しゃぶおろしポン酢 かき揚げ(南瓜) 枝豆腐 フキ金平 白菜とツナポン酢和え ごぼうみそ炒り煮	エネルギー：601kcal 塩分：2g
24 木	もち麦ご飯 あじカレー風味焼き 炒り玉子クリームソースかけ カリフラワーのマヨ炒め いか酢味噌和え 白菜中華炒め	エネルギー：623kcal 塩分：2.2g
25 金	ご飯 てりやきハンバーグ スパゲティーケチャップ炒め 大根中華炒め カリフラワーのゴマドレサラダ 小松菜炒め煮	エネルギー：583kcal 塩分：2.2g
26 土	もち麦ご飯 ホキの唐揚げ甘酢あんかけ 竹の子と椎茸煮 豆サラダ 大根金平(ベーコン)	エネルギー：600kcal 塩分：2.1g
27 日	ご飯 ささみチーズ焼き キャベツとあさりの生姜和え ほうれん草クリームソースかけ 大根の中華和え 竹の子旨煮	エネルギー：550kcal 塩分：2.2g
28 月	もち麦ご飯 さわら漬焼き 茄子肉味噌煮 ピーマンとささみ炒め 小松菜風味和え 高野豆腐カレー煮	エネルギー：594kcal 塩分：2.2g
29 火	ご飯 鶏唐揚げ 茄子いんげんの煮浸し しめじのなめ茸和え 根菜の炒り煮	エネルギー：571kcal 塩分：1.6g
30 水	もち麦ご飯 さわら幽庵焼き さつまいも金平 カリフラワー炒め物 ひじきコーンサラダ エンドウとささみソテー	エネルギー：611kcal 塩分：2g