

10月献立表(昼食)

☆材料仕入れの関係により多少の変更をさせて頂く場合がございます。
 ☆食中毒予防のため、配達当日の午後1時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

日	昼食	栄養価
1日 (金)	ご飯 鶏の照り焼き 豆腐の明太子煮 白菜のお浸し にんじんマリネ 大根のゆかり和え	エネルギー (kcal) 619 塩分(g) : 2.0
2日 (土)	もち麦ごはん 鯖の幽庵焼き 玉子とじ ほうれん草ピーナツ和え アスパラコーンソテー 椎茸海鮮詰めフライ	エネルギー (kcal) 577 塩分(g) : 2.4
3日 (日)	ご飯 かに玉の中華あん 青菜中華炒め 春雨の中華和え ピーマン金平	エネルギー (kcal) 556 塩分(g) : 2.7
4日 (月)	もち麦ごはん 鶏豚バーグの野菜あん 関東煮 ごぼうとれんこんの明太マヨサラダ 白菜の炒め煮	エネルギー (kcal) 509 塩分(g) : 2.7
5日 (火)	ご飯 お豆腐カツ 三角ピンクいなりと巾着煮 ほうれん草ソテー きゃべつのサウザンサラダ	エネルギー (kcal) 596 塩分(g) : 2.8
6日 (水)	もち麦ごはん シルバーの照り焼き イリングフライと揚げジャガ 揚げなすのそぼろ煮 野菜サラダ 白菜と葉大根のピーナツ和え	エネルギー (kcal) 592 塩分(g) : 2.1
7日 (木)	ご飯 チキンソテーのレモン風味マリネ ミネストローネ風煮込み 卵の花サラダ カリフラワーとウインナーのソテー	エネルギー (kcal) 556 塩分(g) : 2.8
8日 (金)	もち麦ごはん 鯖の香味焼き 春雨炒め 鶏と大根の煮物 白菜のわさび酢和え ジャガ芋のフレンチサラダ	エネルギー (kcal) 627 塩分(g) : 2.7
9日 (土)	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 大豆のスープ煮 ほうれん草とえのきの和物 カリフラワーと蒸し鶏の青じそ風味	エネルギー (kcal) 626 塩分(g) : 2.1
10日 (日)	もち麦ごはん 白身魚のスパイシー揚げ 枝豆がんもの煮物 肉じゃが ほうれん草の錦糸和え ピーマンソテー	エネルギー (kcal) 696 塩分(g) : 2.1
11日 (月)	ご飯 ホッケの南部焼 厚揚げと青菜のひき肉炒め ツナポテトサラダ きのこの中華和え 野菜のコロッケ	エネルギー (kcal) 519 塩分(g) : 1.9
12日 (火)	もち麦ごはん 豚肉のオイスター炒め 焼餃子 きゃべつのねぎ塩だれ和え なすのニンニク炒め	エネルギー (kcal) 601 塩分(g) : 2.1
13日 (水)	ご飯 肉団子の甘酢あん 野菜炒め マカロニサラダ はんぺんとオクラの和え物 えびフリッター	エネルギー (kcal) 621 塩分(g) : 2.7
14日 (木)	もち麦ごはん 和風外丸メンチカツ シルバーのムニエル 根菜のピリ辛味噌煮 白菜おかか和え	エネルギー (kcal) 653 塩分(g) : 2.2
15日 (金)	ご飯 豚照り煮(卵添え) 竹輪の磯辺天 じゃが芋とベーコンのスープ煮 いんげんのごま味噌和え	エネルギー (kcal) 641 塩分(g) : 2.6
16日 (土)	もち麦ごはん 鯖の柚子胡椒焼き のっぺ煮(いんげん) ほうれん草の白和え うのはなサラダ かに焼売	エネルギー (kcal) 666 塩分(g) : 2.5

10月献立表(昼食)

☆材料仕入れの関係により多少の変更をさせて頂く場合がございます。
 ☆食中毒予防のため、配達当日の午後1時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

日	昼食	栄養価
17日 (日)	ご飯 鶏のガーリック味噌炒め ひじきと大豆の煮物 明太子スパ いんげんの中華あえ	1エネルギー (kcal) 574 塩分 (g) : 2.7
18日 (月)	もち麦ごはん 白身フライタウトウイユ ピーマンの昆布炒め じゃが煮 白菜のねぎ塩和え	1エネルギー (kcal) 540 塩分 (g) : 1.8
19日 (火)	ご飯 豚肉のごまマヨソテー 黒豆がんも煮 青梗菜の錦糸和え さつま芋のバター煮 チキンピカタ	1エネルギー (kcal) 626 塩分 (g) : 2
20日 (水)	もち麦ごはん とろアジの磯風味焼き かぶとベーコンのスープ煮 小松菜の菜種和え きゃべつソテー 出し巻き玉子	1エネルギー (kcal) 503 塩分 (g) : 2.1
21日 (木)	ご飯 ポークソテー ポテトのデミソース煮 ほうれん草ソテー 野菜サラダ	1エネルギー (kcal) 522 塩分 (g) : 1.9
22日 (金)	もち麦ごはん 鯖の西京焼き サイコロ高野の煮物 白菜のレモン昆布和え コーンソテー 野菜のコロッケ	1エネルギー (kcal) 593 塩分 (g) : 2.0
23日 (土)	ご飯 ホキの唐揚げ甘酢あん なすといんげんの煮物 うまい菜の辛子和え マカロニサラダ(カレー味) チャーシューソテー	1エネルギー (kcal) 564 塩分 (g) : 2.2
24日 (日)	もち麦ごはん 鶏もも肉の中華炒め 豆腐の塩だれ煮込み ほうれん草のおかか和え カリフラワーの醤油マヨ	1エネルギー (kcal) 632 塩分 (g) : 1.9
25日 (月)	ご飯 鶏肉の香味焼き 煮しめ 角はんぺん煮 青菜とベーコンの和風サラダ 揚げなすの中華煮	1エネルギー (kcal) 676 塩分 (g) : 2.7
26日 (火)	もち麦ごはん 白身魚のムニエル オーシャンサラダ きゃべつときのこのこのソテー 葉大根の甘辛炒め マカロニトマトソテー	1エネルギー (kcal) 502 塩分 (g) : 2.2
27日 (水)	ご飯 鯖の照り焼き 大根のべっこう煮 ほうれん草の梅肉和え 花麩の玉子とじ わかめはんぺい	1エネルギー (kcal) 597 塩分 (g) : 2.7
28日 (木)	もち麦ごはん 回鍋肉 生姜入り豆腐ステーキ天 白菜と葉大根の香り and え カリフラワーのカレー風味マリネ	1エネルギー (kcal) 593 塩分 (g) : 2.5
29日 (金)	ご飯 豚すきやき 玉ねぎと炒り卵のマヨ炒め ブロッコリーとツナの和風サラダ ピーマンソテー	1エネルギー (kcal) 552 塩分 (g) : 2.4
30日 (土)	もち麦ごはん 鶏ちゃん炒め 春雨サラダ かぼちゃの煮物 にんじんマリネ	1エネルギー (kcal) 600 塩分 (g) : 2.1
31日 (日)	ご飯 カレーソースハンバーグ 冬瓜の淡くず煮 ミモザサラダ 白菜のお浸し	1エネルギー (kcal) 595 塩分 (g) : 2.9