

# 9月昼食献立表

☆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 TEL052-604-5525

日	昼食	栄養価
1日 (水)	ご飯 金目鯛の西京焼き 出し巻き玉子 炒り鶏 卵の花サラダ ピーマン金平	エネルギー (kcal) 540 塩分 (g) : 1.9
2日 (木)	もち麦ごはん ちゃんぽん炒め いら饅頭 さつま揚げと大根の煮物 春雨中華サラダ きゃべつのごまマヨあえ	エネルギー (kcal) 586 塩分 (g) : 2.6
3日 (金)	ご飯 ホキのレモン醤油焼き いんげんソテー コーンコロッケ カリフラワーのサウサンサラダ バジルポテト	エネルギー (kcal) 569 塩分 (g) : 1.8
4日 (土)	もち麦ごはん 鯖の煮つけ 厚揚げのそぼろ煮 白菜のレモン風味 和え ごぼうとれんこんの明太マヨサラダ	エネルギー (kcal) 628 塩分 (g) : 2.4
5日 (日)	ご飯 肉団子のオイスター炒め 椎茸海鮮詰めフライ 揚げなすのポン酢和え じゃが煮	エネルギー (kcal) 564 塩分 (g) : 2.3
6日 (月)	もち麦ごはん 豚肉のオレンジ煮 おさかなソーセージのクリーム煮 ポパイサラダ えび焼売	エネルギー (kcal) 514 塩分 (g) : 2.2
7日 (火)	ご飯 豚ときゃべつのピリ辛炒め 竹輪の磯辺天 小松菜の菜種和え イタリアンサラダ	エネルギー (kcal) 559 塩分 (g) : 2.2
8日 (水)	もち麦ごはん ささみカツの玉子とし 野菜炒め 白菜と蒸し鶏の中 華和え ピーマンおかか炒め	エネルギー (kcal) 597 塩分 (g) : 2.6
9日 (木)	ご飯 鯖の香味焼き 鶏団子のクリーム煮 肉じゃが えんどうサラダ きゃべつときのこのソテー	エネルギー (kcal) 530 塩分 (g) : 2.5
10日 (金)	もち麦ごはん タンドリーチキン かぶとベーコンのスープ煮 ほうれん草とツナの柚子風味サラダ 明太子スパゲティ	エネルギー (kcal) 636 塩分 (g) : 2.1
11日 (土)	ご飯 白身フライタルソース えんどうソテー 豆腐の彩り煮 青梗菜のピーナッツ和え マカロニサラダ	エネルギー (kcal) 592 塩分 (g) : 2.6
12日 (日)	もち麦ごはん 煮込み風ハンバーグ ミネストローネ風煮込み ピーマンマリネ きりぼし大根煮	エネルギー (kcal) 509 塩分 (g) : 2.1
13日 (月)	ご飯 鶏の塩こうじ焼き もろこし焼き きゃべつのねぎ塩だれ和え 揚げなすの中華煮	エネルギー (kcal) 650 塩分 (g) : 2.4
14日 (火)	もち麦ごはん いわしの梅煮 黒豆がんもの煮物 きゃべつとハムの ソテー うまい菜の辛子和え マカロニソテー	エネルギー (kcal) 528 塩分 (g) : 2.6
15日 (水)	ご飯 さわらの梅肉焼き ベーコンポテトバーグ 鶏そぼろ五目豆腐 煮 白菜のごま酢和え ほうれん草の煮浸し	エネルギー (kcal) 520 塩分 (g) : 2.4
16日 (木)	もち麦ごはん 鶏肉の旨辛炒め 里芋とさつま揚げの煮物 ツナマカロニサラダ 人参バターソテー	エネルギー (kcal) 538 塩分 (g) : 2.3

# 9月昼食献立表

☆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 TEL052-604-5525

日	昼食	栄養価
17日 (金)	ご飯 鯖の塩焼き 生酢 冬瓜の中華風煮物 ほうれん草とえのきの和物 フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 540 塩分 (g) : 1.9
18日 (土)	もち麦ごはん 六宝菜 やわらかイカリングフライ 韓国風春雨サラダ れんこんの金平	エネルギー (kcal) 533 塩分 (g) : 1.8
19日 (日)	ご飯 味噌ダレヒレカツ サイコロ高野の煮物 ほうれん草のごま和え 里芋のねぎ塩だれ	エネルギー (kcal) 594 塩分 (g) : 2.1
20日 (月)	もち麦ごはん 盛り合わせ ホッケの照り焼き 白菜のわさび酢和え さつま芋の甘煮	エネルギー (kcal) 540 塩分 (g) : 2.1
21日 (火)	ご飯 赤魚の西京焼き ウインナー入りスクランブルエッグ 三角揚げとふきの煮物 青梗菜の柚子風味和え コーンソテー	エネルギー (kcal) 515 塩分 (g) : 2.5
22日 (水)	もち麦ごはん 豚肉の生姜焼き ふんわり玉子のキノコあん 黒豆がんもの煮物 さつま芋のサラダ 小松菜のバターソテー	エネルギー (kcal) 589 塩分 (g) : 2.4
23日 (木)	ご飯 さばのネギ味噌焼 春雨炒め のっぺ煮 白菜のゆかり和え きゃべつときのこのソテー	エネルギー (kcal) 585 塩分 (g) : 2.4
24日 (金)	もち麦ごはん ポークチャップ お星さまオムレツ カリフラワーの明太バター醤油ソテー イタリアンサラダ ほうれん草のバターソテー	エネルギー (kcal) 517 塩分 (g) : 2
25日 (土)	ご飯 野菜入り照り焼ハンバーグ 大根のべっこう煮 ほうれん草の白和え ブロccoliの和風サラダ	エネルギー (kcal) 530 塩分 (g) : 2.5
26日 (日)	もち麦ごはん 鶏のごま味噌焼 カリフラワーのゆかり和え ポテトサラダフライ 青菜の玉子とじ 白菜と葉大根のピーナツ和え	エネルギー (kcal) 647 塩分 (g) : 2.1
27日 (月)	ご飯 豚すきやき オーシャンサラダ ほうれん草ソテー きゃべつのマリネ	エネルギー (kcal) 538 塩分 (g) : 2.2
28日 (火)	もち麦ごはん 鯖の西京焼き 野菜とひじきの豆腐焼 いか団子と春雨の中華煮 白菜のレモン昆布和え ブロッコリーの醤油マヨ和え	エネルギー (kcal) 510 塩分 (g) : 2.5
29日 (水)	ご飯 鶏のきじ焼 冬瓜のカレースープ煮 青菜とベーコンの和風サラダ きゃべつとツナのサラダ	エネルギー (kcal) 625 塩分 (g) : 1.8
30日 (木)	もち麦ごはん ポークソテーりんご風味 ネギ入りオムレツ なすのトマト煮 やわらかごぼうときゃべつのサラダ	エネルギー (kcal) 566 塩分 (g) : 2.2