

9月夕食献立表

☆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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日	夕 食	栄養価
1日 (水)	ご飯 鶏の香り煮 がんも煮 豆腐の明太子煮 白菜の中華和え ブロッコリーのごま昆布和え	エネルギー (kcal) 583 塩分(g) : 2.6
2日 (木)	もち麦ごはん 赤魚の幽庵焼き じゃがマガオムレツ 鶏団子の中華 煮 うまい菜のゴマ和え なすのトマト煮	エネルギー (kcal) 530 塩分(g) : 2.2
3日 (金)	ご飯 鶏の山椒焼き 里芋といかの煮物 ほうれん草と油揚げのあ え物 きのこのマリネ	エネルギー (kcal) 613 塩分(g) : 2.2
4日 (土)	もち麦ごはん ポークソテー ミモザサラダ 大豆のスープ煮 小松菜のバーソテー	エネルギー (kcal) 573 塩分(g) : 2.3
5日 (日)	ご飯 鶏の照り焼き けんちん煮 ブロッコリーの梅ネギ塩和え 白菜のお浸し	エネルギー (kcal) 617 塩分(g) : 2.2
6日 (月)	もち麦ごはん ぶりのねぎ焼き 冬瓜の淡くず煮 白菜のわさび和え 玉ねぎはんぺい	エネルギー (kcal) 526 塩分(g) : 2.6
7日 (火)	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ネギ入りオムレツ 野菜炒め ほうれん草の白和え じゃが芋のバター風味	エネルギー (kcal) 597 塩分(g) : 2.3
8日 (水)	もち麦ごはん 赤魚の生姜煮 煮しめ うまい菜のゆかり和え マカロニソテー(グリンピース)	エネルギー (kcal) 504 塩分(g) : 2.5
9日 (木)	ご飯 豚の照り煮 枝豆がんもの煮物 ポテトのカレー風味和え 葉大根のごま和え	エネルギー (kcal) 602 塩分(g) : 2.7
10日 (金)	もち麦ごはん 海鮮炒め バンバンジー風サラダ ベジタブル焼売 さつま芋のりんご煮	エネルギー (kcal) 541 塩分(g) : 1.9
11日 (土)	ご飯 鶏のネギ味噌焼 出し巻き玉子 大根とさつまあげの煮物 れんこんの金平 白菜としいたけの酢の物	エネルギー (kcal) 567 塩分(g) : 1.6
12日 (日)	もち麦ごはん 鯖の柚子胡椒焼き えび団子の中華煮 のっぺ煮 ほうれん草の錦糸和え	エネルギー (kcal) 586 塩分(g) : 2.6
13日 (月)	ご飯 回鍋肉 チキンピカタ 蒸し鶏のサウザンサラダ 海鮮チヂミ 里芋のおかか煮	エネルギー (kcal) 521 塩分(g) : 1.9
14日 (火)	もち麦ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き チーズオムレツ ポテトサラダ ほうれん草の梅肉和え	エネルギー (kcal) 633 塩分(g) : 2.2
15日 (水)	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー シーザーサラダ きのこと里芋のバター醤油ソテー 昆布豆	エネルギー (kcal) 554 塩分(g) : 2.1
16日 (木)	もち麦ごはん シルバーの香味焼き 麻婆豆腐 大根菜のごま和え カリフラワーのサウザンサラダ	エネルギー (kcal) 511 塩分(g) : 2.1

9月夕食献立表

☆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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日	夕 食	栄養価
17日 (金)	ご飯 豚肉の山椒焼き 千草卵焼き 白菜としらすの梅風味和え ピーマンソテー	エネルギー (kcal) 500 塩分(g) : 2.4
18日 (土)	もち麦ごはん 豆腐パーグのトマト味噌ソース じゃが芋の洋風煮 コーンサラダ チャーシューソテー	エネルギー (kcal) 501 塩分(g) : 1.9
19日 (日)	ご飯 鶏肉のカレームニエル 青菜炒め ごぼうとれんこんの明太マヨサラダ キャベツと蒸し鶏の酢の物	エネルギー (kcal) 606 塩分(g) : 2.1
20日 (月)	もち麦ごはん 白身天の中華あん 塩マーボー 野菜サラダ ほうれん草のおかか和え	エネルギー (kcal) 514 塩分(g) : 2.2
21日 (火)	ご飯 鶏の檸檬バター醤油焼き かぼちゃコロッケ きやべつとツナのシーザーサラダ カリフラワーのピクルス	エネルギー (kcal) 711 塩分(g) : 1.6
22日 (水)	もち麦ごはん とろアジの塩焼き 厚揚げのカレー炒め マカロニハムサラダ いんげんのごま味噌和え	エネルギー (kcal) 458 塩分(g) : 1.9
23日 (木)	ご飯 鶏の磯風味焼き 生酢 がんもの煮物 ほうれん草としらすの和え物 たらもサラダ	エネルギー (kcal) 668 塩分(g) : 2.8
24日 (金)	もち麦ごはん さわらの香り煮 鶏と里芋のバター醤油煮 白菜の柚子風味和え きのこのサラダ	エネルギー (kcal) 505 塩分(g) : 2.2
25日 (土)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 小籠包 チンゲンサイのナムル 人参ツナ炒め	エネルギー (kcal) 584 塩分(g) : 2.2
26日 (日)	もち麦ごはん 白身魚の唐揚げ甘酢あん きやべつソテー 豆腐と鶏そぼろの中華煮 かにかま入りマカロニサラダ 大根とピーマンのマリネ	エネルギー (kcal) 556 塩分(g) : 2.3
27日 (月)	ご飯 鶏肉の香味焼き 出し巻き玉子 五目煮豆 青梗菜の錦糸和え カリフラワーとウインナーのソテー	エネルギー (kcal) 622 塩分(g) : 2.8
28日 (火)	もち麦ごはん スタミナ炒め 海老海鮮餃子 うまい菜のゴマ和え マカロニナポリタン	エネルギー (kcal) 539 塩分(g) : 2.7
29日 (水)	ご飯 ホッケの南部焼 甘酢肉だんご 厚揚げの煮物 そら豆と卵のサラダ 大根のおかか煮	エネルギー (kcal) 544 塩分(g) : 2.6
30日 (木)	もち麦ごはん シルバーのレモン醤油焼き 小松菜とお魚ソーザンのソテー 味噌けんちん ほうれん草のあえ物 カリフラワーのカレー風味マリネ	エネルギー (kcal) 486 塩分(g) : 1.9