

9月献立表

☆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 TEL052-604-5255

日	昼食	栄養価
1日 (木)	ご飯 ホキの唐揚げ甘酢あん 高野の煮物 白菜と葉大根の香り和え お魚ソーセージと炒り卵のケチャップ炒め きゃべつときのこの和風ソテー	エネルギー (kcal) 545 塩分 (g) : 3.2
2日 (金)	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーとコーンのソテー なすのマリネ カリフラワーのカレー炒め オムレツ	エネルギー (kcal) 541 塩分 (g) : 2
3日 (土)	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース 目玉焼き 白菜のスープ煮 きのこの和風マリネ ポパイサラダ	エネルギー (kcal) 522 塩分 (g) : 3.1
4日 (日)	ご飯 焼肉風炒め 冬瓜の中華風煮物 ごぼうサラダ さつま芋のレモン煮 焼餃子	エネルギー (kcal) 605 塩分 (g) : 2.2
5日 (月)	ご飯 赤魚の梅肉焼き 厚揚げと青菜のひき肉炒め ツナポテトサラダ ブロッコリーと蒸し鶏の中華和え	エネルギー (kcal) 511 塩分 (g) : 2.4
6日 (火)	ご飯 豚肉の照り煮 キーマカレー風コロッケ ほうれん草の柚香和え じゃが芋のバター風味	エネルギー (kcal) 607 塩分 (g) : 2.5
7日 (水)	ご飯 豚しゃぶ 大根と干しエビの煮物 はんぺんとオクラの和え物 きゃべつ塩昆布ソテー	エネルギー (kcal) 525 塩分 (g) : 3.2
8日 (木)	ご飯 白身魚の野菜あん 肉じゃが もずくの酢の物 フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 567 塩分 (g) : 2.8
9日 (金)	ご飯 メンチカツ(和風タルタル) チキンピカタとウインナー 冬瓜のカレースープ煮 ほうれん草のおろし和え マカロニナポリタン	エネルギー (kcal) 703 塩分 (g) : 2.8
10日 (土)	ご飯 かに玉の中華あん 春雨ときゃべつの中華炒め 小松菜のナムル うのはなサラダ	エネルギー (kcal) 583 塩分 (g) : 2.7
11日 (日)	ご飯 白身魚と鶏天の和風あん のっぺ煮 ほうれん草の錦糸和え きゃべつとベーコンのソテー	エネルギー (kcal) 540 塩分 (g) : 2.1
12日 (月)	ご飯 豚肉の塩だれ煮 なすと玉ねぎの味噌炒め マカロニツナサラダ カニコロッケ	エネルギー (kcal) 632 塩分 (g) : 2.4
13日 (火)	ご飯 さばのカレームニエル がんもとじゃが芋の煮物 小松菜の菜種和え お好み焼き 昆布豆	エネルギー (kcal) 585 塩分 (g) : 2.2
14日 (水)	ご飯 肉団子の甘酢あん 中華野菜炒め そら豆と卵のサラダ 青梗菜とハムの中華和え	エネルギー (kcal) 568 塩分 (g) : 2.6
15日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 海鮮チヂミ 和風きのこスパゲティ ミモザサラダ じゃが芋とベーコンのスープ煮	エネルギー (kcal) 618 塩分 (g) : 2.3

9月献立表

☆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
16日 (金)	ご飯 ミックスフライ 三角揚げと鶏肉団子の煮物 ポテトサラダ 切干煮	エネルギー (kcal) 580 塩分 (g) : 2
17日 (土)	ご飯 赤魚の香味焼き 花麩の玉子とじ きゃべつと竹輪の酢の物 ウインナー煮込み 小松菜のバターソテー	エネルギー (kcal) 578 塩分 (g) : 3.2
18日 (日)	ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 揚げさつま(紅生姜) かぼちの煮物 きゃべつのごま和え 五目しんじょ なす煮	エネルギー (kcal) 686 塩分 (g) : 2.9
19日 (月)	穴子ちらし 桃色しんじょと冬瓜煮 玉子焼き天 青梗菜のごま和え 鶏肉団子 黒豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) 682 塩分 (g) : 4.1
20日 (火)	ご飯 豚すきやき えびマヨコロケ 青梗菜の柚子風味和え カリフラワーの赤フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 586 塩分 (g) : 2.2
21日 (水)	ご飯 和風きのこハンバーグ なすのトマト煮 オクラの梅とろろ和え パンプキンサラダ ブロccoliソテー	エネルギー (kcal) 556 塩分 (g) : 2.3
22日 (木)	ご飯 豚肉の山賊焼き シーザーサラダ きんぴらごぼう 高菜和え うま塩エビナゲット	エネルギー (kcal) 529 塩分 (g) : 2.1
23日 (金)	ご飯 ぶりの照り焼き 厚揚げのおかか煮 小松菜のナムル ツナ野菜サラダ	エネルギー (kcal) 574 塩分 (g) : 2.3
24日 (土)	ご飯 豚肉の照り煮(玉子添え) 青菜中華炒め きのこの中華和え ミネストローネ風煮込み	エネルギー (kcal) 528 塩分 (g) : 2.8
25日 (日)	ご飯 油淋鶏 がんもとひじきの煮物 タマゴサラダ 小松菜と竹輪の甘辛炒め	エネルギー (kcal) 657 塩分 (g) : 2.9
26日 (月)	ご飯 さばの甘酢照り焼き イカカツ なすといんげんの煮物 ほうれん草のあえ物 きゃべつのマヨソテー	エネルギー (kcal) 580 塩分 (g) : 2.5
27日 (火)	ご飯 夏野菜カレー やわらかイカリングフライ オーシャンサラダ フルーツミックス缶	エネルギー (kcal) 709 塩分 (g) : 3.1
28日 (水)	ご飯 アジフライ 小松菜とお魚ソーセージのソテー 里芋と鶏肉の煮物 ブロccoliのごま昆布和え	エネルギー (kcal) 576 塩分 (g) : 2
29日 (木)	ご飯 ちゃんぽん炒め 大豆とひき肉のオイスター炒め 白菜の中華和え ハムポテトサラダ	エネルギー (kcal) 548 塩分 (g) : 2.3
30日 (金)	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 和風マヨ卵焼き ブロccoliとツナの和風サラダ ヒーマンソテー 揚げ焼売の甘酢だれ	エネルギー (kcal) 669 塩分 (g) : 3