

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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5255

日	夕食	栄養価
1日 (木)	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の煮物 青菜の中華和え いんげんソテー 三角揚げ煮	エネルギー (kcal) 656 塩分 (g) : 2.9
2日 (金)	ご飯 肉野菜巻き 里芋といかの煮物 白菜とかにかまのわさび醤油 ほうれん草のバターソテー がんも煮	エネルギー (kcal) 468 塩分 (g) : 2.3
3日 (土)	ご飯 みそ豚すき 竹輪の磯辺天 なす天 ブロッコリーのおかか和え 人参ツナ炒め	エネルギー (kcal) 606 塩分 (g) : 2.4
4日 (日)	菜飯 さわらの酢醤油煮 鶏肉と里芋のバター煮 カリフラワーの梅サラダ 大根菜炒め 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 586 塩分 (g) : 2.7
5日 (月)	ご飯 豚肉ときのこオイスターマヨ炒め いか団子のチリソース きのこのピリ辛和え 青梗菜と油揚げの煮びたし	エネルギー (kcal) 557 塩分 (g) : 2.9
6日 (火)	ご飯 ホキの青じそ風味焼 麻婆茄子 ウィンナー煮込み 大根のねぎ中華サラダ ブロッコリーのシーザー和え	エネルギー (kcal) 538 塩分 (g) : 2.8
7日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 彩り海鮮ステーキ 青梗菜とかにかまの玉子とじ ひじきの梅風味和え 白菜のお浸し	エネルギー (kcal) 611 塩分 (g) : 3.2
8日 (木)	ご飯 ポークソテーオニオンソース 豆腐の明太子煮 ブロッコリーサラダ 鶏団子のケチャップ煮 コンソメスパ	エネルギー (kcal) 684 塩分 (g) : 2.7
9日 (金)	ご飯 さばの香り煮 青菜と卵のソテー 里芋ときのこのごまポン酢 揚げなす ビーンズサラダ	エネルギー (kcal) 649 塩分 (g) : 2.3
10日 (土)	ご飯 ポークステーキ ブロッコリーソテー じゃが芋のトマト煮 きゃべつのマリネ 青菜と油あげの和え物	エネルギー (kcal) 532 塩分 (g) : 2.1
11日 (日)	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 かまぼこ なら饅頭とかに焼売 いんげんの中華あえ 白菜のごま昆布和え	エネルギー (kcal) 585 塩分 (g) : 1.8
12日 (月)	ご飯 さわらのバジル焼 厚揚げのオイスター炒め 葉大根とかにかまのごま和え 高菜炒め オムレツ	エネルギー (kcal) 568 塩分 (g) : 2.5
13日 (火)	ご飯 豆腐バーグのデミ味噌ソース かぶとベーコンのスープ煮 さつま芋サラダ お魚ソーセージときのこのソテー ブロッコリー炒め物	エネルギー (kcal) 549 塩分 (g) : 2.6
14日 (水)	ご飯 白身魚の磯辺天 野菜とひじきの豆腐焼 冬瓜の煮物 きゃべつと蒸し鶏のごまサラダ アスパラハムソテー	エネルギー (kcal) 591 塩分 (g) : 2.3
15日 (木)	ご飯 豚肉のおろしポン酢煮 里芋の中華煮物 小松菜のおかか和え 炒りうの花	エネルギー (kcal) 545 塩分 (g) : 2.5

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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5255

日	夕食	栄養価
16日 (金)	ご飯 鶏肉の青じそ香り焼 煮しめ ブロccoliの白和え 大豆のスープ煮 キャベツの味噌炒め	エネルギー (kcal) 632 塩分 (g) : 3
17日 (土)	ご飯 海鮮入り野菜炒め 2色しゅうまい なすのねぎ塩ごま和え にんじんシリシリ	エネルギー (kcal) 629 塩分 (g) : 2.6
18日 (日)	ご飯 シルバーのバター醤油焼き ごぼうと蒸し鶏のサラダ ほうれん草の煮浸し さつま芋のりんご煮 野菜コロッケ	エネルギー (kcal) 622 塩分 (g) : 2.1
19日 (月)	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め 麻婆豆腐 春雨の中華和え 大根の金平煮	エネルギー (kcal) 527 塩分 (g) : 2.3
20日 (火)	ご飯 さわらの照り焼き チーズ白はんぺん揚げ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と蒸し鶏の酢の物 ブロッコリーのおかか和え	エネルギー (kcal) 526 塩分 (g) : 2.1
21日 (水)	ご飯 あじの香味焼き ピーマンの昆布炒め 大根のネギごまサラダ 高野豆腐のそぼろあん	エネルギー (kcal) 622 塩分 (g) : 2.2
22日 (木)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き かに玉のネギだれ ほうれん草の辛子和え ウィンナーとブロッコリーのソテー	エネルギー (kcal) 620 塩分 (g) : 2.1
23日 (金)	ご飯 牛肉のソテー 里芋とベーコンのシーザー和え かぼちゃコロッケ マカロニのカレー風味サラダ 白菜のピーナツ和え	エネルギー (kcal) 661 塩分 (g) : 2.1
24日 (土)	ご飯 鶏肉の甘酢だれ 冬瓜と干しえびの淡くず煮 ほうれん草のゴマ和え 白菜のわさび酢和え 卵と野菜のチャンプルー	エネルギー (kcal) 610 塩分 (g) : 2.7
25日 (日)	五目御飯 赤魚の西京焼き 豚そぼろ五目豆腐煮 ブロッコリーのピーナツ和え きゃべつソテー 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 560 塩分 (g) : 3.5
26日 (月)	ご飯 豚肉ときゃべつの塩昆布炒め にら饅頭 里芋ときのこのバター醤油ソテー 青梗菜の錦糸和え カリフラワーの香り and え	エネルギー (kcal) 544 塩分 (g) : 1.8
27日 (火)	ご飯 鶏肉バーグの野菜あん ピーマンおかか炒め じゃが芋の明太子和え きゃべつときのこのソテー スパソテー	エネルギー (kcal) 555 塩分 (g) : 2.4
28日 (水)	ご飯 なすと豚肉の酢豚風炒め 白菜の炒め煮 ほうれん草の梅肉和え ふんわり玉子のキノコあん	エネルギー (kcal) 508 塩分 (g) : 1.9
29日 (木)	ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼 大根とさつまあげの煮物 コールスローサラダ 肉団子のトマトソース煮 カリフラワーのカレー風味マリネ	エネルギー (kcal) 670 塩分 (g) : 2.6
30日 (金)	ご飯 さわらのカレームニエル 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のピーナツ和え チャーシュー入りソテー 大根のゆかり和え	エネルギー (kcal) 512 塩分 (g) : 2.2