

10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

		昼 食	栄養価
1日	火	ご飯 白かれいの照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え がんも煮	エネルギー (kcal) 540 塩分(g) : 2.2
2日	水	ご飯 はんぺん三味 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のわさび和え かぶとベーコンのスープ煮	エネルギー (kcal) 529 塩分(g) : 2.6
3日	木	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め やわらかイカリングフライ キムチ和え 野菜とひじきの豆腐焼	エネルギー (kcal) 563 塩分(g) : 2.4
4日	金	ご飯 鶏肉と野菜の黒酢だれ かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え ツナパスタ和風醤油	エネルギー (kcal) 541 塩分(g) : 2
5日	土	ご飯 赤魚のレモン醤油焼き 三角あげのえびあんかけ きゃべつのゆかり和え ごぼうサラダ	エネルギー (kcal) 506 塩分(g) : 2
6日	日	ご飯 焼肉風炒め いか団子の甘酢ダレ 白菜のナムル オクラのなめたけ和え	エネルギー (kcal) 502 塩分(g) : 2.5
7日	月	ご飯 さばの香り煮 冬瓜とかにちらしの煮物 ほうれん草のゆかり粉和え マカロニサラダ	エネルギー (kcal) 591 塩分(g) : 2.5
8日	火	ご飯 回鍋肉 かに焼売 なすの生姜醤油 小松菜と竹輪の甘辛炒め	エネルギー (kcal) 562 塩分(g) : 2.0
9日	水	菜飯 鶏肉のゆず胡椒焼 じゃが芋と干しエビの炒め煮 小松菜のかつお昆布和え ピーマンマリネ	エネルギー (kcal) 583 塩分(g) : 3.4
10日	木	ご飯 白身天の中華あん 里芋の煮っころがし 青菜とあげの和え物 豆腐ハンバーグ味噌ハ	エネルギー (kcal) 593 塩分(g) : 2.3
11日	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め きのこの土佐煮 ほうれん草のごま和え きゃべつのトマト味炒め	エネルギー (kcal) 508 塩分(g) : 2.1
12日	土	ご飯 海鮮入り野菜炒め 鶏のから揚げ きゃべつのねぎ塩だれ和え なすの生姜醤油	エネルギー (kcal) 594 塩分(g) : 2.1
13日	日	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 玉子とじ 菜花の柚子風味和え 大根のべっこう煮	エネルギー (kcal) 507 塩分(g) : 2.9
14日	月	ご飯 豚肉の甘辛煮 いら馒头 ほうれん草のナムル 高菜和え	エネルギー (kcal) 505 塩分(g) : 2.3
15日	火	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 玉子とじ 菜花の柚子風味和え 大根のべっこう煮	エネルギー (kcal) 556 塩分(g) : 2.4

10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	水	ご飯 さばのトマト煮 じゃが芋の洋風煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え ツナマヨスクランブル	1食当り (kcal) 652 塩分(g) : 2.5
17日	木	ご飯 鶏肉のごま味噌炒め ひじきと大豆の煮物 菜花の白和え マカロニ青じそ風味和え	1食当り (kcal) 548 塩分(g) : 2.3
18日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め なすと玉ねぎの味噌炒め きゃべつの中華サラダ 大根のゆかり和え	1食当り (kcal) 502 塩分(g) : 2.1
19日	土	ご飯 味噌チキンカツ 里芋のバター醤油煮 小松菜とあげの浸し 千草卵焼き	1食当り (kcal) 563 塩分(g) : 2.5
20日	日	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 厚揚げのおかか煮 きゃべつのごま和え 紅生姜入りいかはんぺ	1食当り (kcal) 576 塩分(g) : 2.2
21日	月	ご飯 ぷりぷりえびカツ ナポリタンスパゲティ ほうれん草とえのきの和物 カリフラワーのサザンサラダ	1食当り (kcal) 545 塩分(g) : 2
22日	火	ご飯 豚肉と大根の含め煮 鶏の磯辺天 菜花のおろし和え 出し巻き玉子	1食当り (kcal) 584 塩分(g) : 2
23日	水	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 なすの酢醤油煮 うまい菜のゆかり和え がんも煮	1食当り (kcal) 500 塩分(g) : 2.0
24日	木	ご飯 さわらの生姜煮 とり肉じゃが ブロッコリーの醤油マヨ和え 黒豆煮	1食当り (kcal) 570 塩分(g) : 2.3
25日	金	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ マカロニサラダ ブロッコリーの生姜醤油浸し	1食当り (kcal) 524 塩分(g) : 2.2
26日	土	ご飯 白身魚の柚子胡椒焼 大豆とひき肉のオイスター炒め 白菜の青じそ風味和え ハム入り玉子とじ焼き	1食当り (kcal) 506 塩分(g) : 2.3
27日	日	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 ひじきとごぼうのサラダ お豆腐のナゲット	1食当り (kcal) 620 塩分(g) : 2
28日	月	ご飯 メンチカツ (外タリ入り) さつまあげと大根の煮物 ごぼうの白和え じゃが芋の明太子和え	1食当り (kcal) 651 塩分(g) : 2.3
29日	火	ご飯 デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのシーザーサラダ かぼちゃコロッケ 青梗菜のごま和え スパリテ	1食当り (kcal) 639 塩分(g) : 2.2
30日	水	わかめご飯 鮭の幽庵焼き じゃが芋ときのこの煮物 きゃべつと竹輪の酢の物 ケチャップハンバ	1食当り (kcal) 546 塩分(g) : 3.6
31日	木	ご飯 ヤンニョムチキン かぶと油揚げの煮物 ほうれん草のごま和え 海鮮豆腐ステーキ	1食当り (kcal) 564 塩分(g) : 2.4