

11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	金	ご飯 ぶりの照り焼き 菜花の玉子とじ 卵の花と昆布の和風サラダ がんも煮	Iエネルギー (kcal) 564 塩分(g) : 2.4
2日	土	ご飯 豚肉野菜炒め 豆腐の明太子煮 うまい菜のピーナッツ和え 大根のゆかり和え	Iエネルギー (kcal) 503 塩分(g) : 2.1
3日	日	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース ポトフ さつま芋のサラダ コーンソテー	Iエネルギー (kcal) 585 塩分(g) : 2.2
4日	月	ご飯 肉じゃが ささみフライ きゃべつのサウザンサラダ ほうれん草ソテー	Iエネルギー (kcal) 524 塩分(g) : 2.1
5日	火	ご飯 鶏肉の青じそバター醤油焼 里芋と竹輪の煮物 ほうれん草の和風サラダ 白菜のごま昆布和え	Iエネルギー (kcal) 631 塩分(g) : 2.2
6日	水	ご飯 ポークソテー ミネストローネ風煮込み ブロッコリーフレンチサラダ えび団子のクリーム煮	Iエネルギー (kcal) 558 塩分(g) : 2.6
7日	木	ご飯 焼肉風炒め お好み焼き さつま芋のりんご和え きりぼし大根煮	Iエネルギー (kcal) 507 塩分(g) : 1.9
8日	金	ご飯 れんこんつくね 里芋のバター醤油煮 大豆とハムのサラダ ツナマヨスクランブル	Iエネルギー (kcal) 667 塩分(g) : 2.7
9日	土	ご飯 アジフライ&えびかつ 炒り卵の花 ジャーマンポテトサラダ うまい菜の錦糸和え	Iエネルギー (kcal) 621 塩分(g) : 2.4
10日	日	ご飯 豆腐バーグのデミ味噌ソース 目玉焼きフライ きゃべつのシーザーサラダ 小松菜とあげの浸し	Iエネルギー (kcal) 539 塩分(g) : 2.3
11日	月	ご飯 赤魚のレモン醤油焼き 肉団子の照り煮 わかめと白菜の土佐酢和え きゃべつのバジル炒め	Iエネルギー (kcal) 504 塩分(g) : 2.6
12日	火	ご飯 さばの生姜煮 なすと玉ねぎの味噌炒め 大根のねぎ中華サラダ 枝豆がんもの煮物	Iエネルギー (kcal) 660 塩分(g) : 2.7
13日	水	ご飯 豚肉と大根の含め煮 えびと蓮根の落とし揚げ天 ブロッコリーとビーンズのサラダオクラのごま和え 海鮮豆腐ステーキ	Iエネルギー (kcal) 532 塩分(g) : 2
14日	木	菜飯 鮭の塩こうじ焼き けんちん煮 ほうれん草のゆかり和え 明太子パスタ	Iエネルギー (kcal) 505 塩分(g) : 3.1
15日	金	ご飯 海鮮入り野菜炒め 厚揚げのオイスター炒め ブロッコリーとあげの昆布和え 大根ツナサラダ	Iエネルギー (kcal) 505 塩分(g) : 1.9

11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。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

日		昼食	栄養価
16日	土	ご飯 豚すき煮 千草卵焼き 菜花のおろし和え うずら豆	1食当り (kcal) 526 塩分(g) : 1.9
17日	日	ご飯 さばの香味焼き ブロッコリーと卵のソテー 白菜の柚子風味和え 青梗菜のごま和え	1食当り (kcal) 574 塩分(g) : 2.2
18日	月	ご飯 鶏肉のムニエルクリームソース 野菜のコロッケ ミモザサラダ オムレツキノバター醤油	1食当り (kcal) 681 塩分(g) : 2.3
19日	火	ご飯 若鶏のからあげ 冬瓜の中華風煮物 小松菜の辛子和え きゃべつのトマト味炒め	1食当り (kcal) 561 塩分(g) : 2.3
20日	水	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 小籠包 ごぼうの白和え 南瓜のバターソテー	1食当り (kcal) 589 塩分(g) : 2.1
21日	木	ご飯 鶏天のきのこあんかけ 厚揚げのおかか煮 きゃべつマスタードサラダ さつま芋のレモン煮	1食当り (kcal) 537 塩分(g) : 1.9
22日	金	ご飯 白身魚の香草焼き なすのトマト煮 ブロッコリーの生姜醤油浸し ハム入り玉子とじ焼き	1食当り (kcal) 508 塩分(g) : 2.2
23日	土	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー ジャガバター 青梗菜の錦糸和え ピーマンマリネ	1食当り (kcal) 509 塩分(g) : 2.0
24日	日	ご飯 鶏豆腐バーガーの野菜あん 白菜の生姜煮 里芋とベーコンのシーザー和え 小松菜のごま和え	1食当り (kcal) 504 塩分(g) : 2.4
25日	月	ご飯 アジのかば焼き 里芋とさつま揚げの煮物 ブロッコリーの醤油マヨ和え れんこんの金平	1食当り (kcal) 591 塩分(g) : 1.8
26日	火	ご飯 六宝菜 焼餃子 きゃべつのナムル 高菜和え	1食当り (kcal) 501 塩分(g) : 2.2
27日	水	ご飯 えび大葉チーズフライ ピーマンおかか炒め うのはなサラダ ふんわり豆腐の野菜あん	1食当り (kcal) 565 塩分(g) : 2.6
28日	木	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 海鮮チヂミ じゃが芋のトマト煮 えんどうソテー	1食当り (kcal) 533 塩分(g) : 2.1
29日	金	ご飯 ふんわり豆腐天のオクラあん 菜花の玉子とじ 卵の花と昆布の和風サラダ コーンシーフードステーキ	1食当り (kcal) 582 塩分(g) : 3
30日	土	ご飯 ポークソテーりんご風味 ネギ入りオムレツ ビーンズときゃべつの柚子風味サラダ 人参とひき肉の炒め物	1食当り (kcal) 508 塩分(g) : 1.8