

# 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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

		夕食	栄養価
1日	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 大根のべっこう煮 白菜のごま和え マカロニサラダ	Iエネルギー (kcal) 616 塩分(g) : 2.3
2日	土	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 鶏肉じゃが ほうれん草のおかか和え きゃべつとあげの和え物	Iエネルギー (kcal) 480 塩分(g) : 2.4
3日	日	ご飯 鶏肉の南部焼 冬瓜の柚子風味煮 青梗菜の錦糸和え ごぼうサラダ	Iエネルギー (kcal) 503 塩分(g) : 1.9
4日	月	五目御飯 赤魚の甘酢あん 炒り鶏 菜花のごま和え お魚ソーゼージと炒り卵のケチャップ炒め	Iエネルギー (kcal) 589 塩分(g) : 3.5
5日	火	ご飯 回鍋肉 かに焼売 青梗菜のピーナッツ和え もずく入り酢の物	Iエネルギー (kcal) 531 塩分(g) : 2
6日	水	ご飯 さばの甘酢照り焼き 三角揚げとひじきの煮物 ほうれん草の柚香和え なすの中華和え	Iエネルギー (kcal) 591 塩分(g) : 2.7
7日	木	ご飯 蒸し鶏の野菜あん 五目煮豆 青梗菜のかつお昆布和え コーンシーフードステーキ	Iエネルギー (kcal) 549 塩分(g) : 2.8
8日	金	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 豆腐の彩り煮 ほうれん草の辛子和え カリフラワーのピクルス	Iエネルギー (kcal) 502 塩分(g) : 2.1
9日	土	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め かぶの中華風煮物 白菜のナムル 紅生姜入りいかはんぺん	Iエネルギー (kcal) 520 塩分(g) : 2.5
10日	日	ご飯 ポラの香り煮 大根のおかか煮 白菜と葉大根のピナッツ和え うずら豆	Iエネルギー (kcal) 506 塩分(g) : 2
11日	月	ご飯 鶏肉とわけぎの味噌煮 出し巻き玉子 小松菜のごま和え かぼちゃの煮物	Iエネルギー (kcal) 554 塩分(g) : 2.1
12日	火	ご飯 豚肉の照り煮 大豆のカレースープ煮 ほうれん草のおかか和え マカロニサラダ	Iエネルギー (kcal) 518 塩分(g) : 2.3
13日	水	ご飯 アジの西京焼き 鶏肉じゃが 白はんぺんときゃべつのわさび醤油 ほうれん草とさつま揚げの炒め煮	Iエネルギー (kcal) 578 塩分(g) : 2.4
14日	木	ご飯 ポークソテーマスタード風味 五目ビーンズ煮 ごぼうサラダ さつま芋のレモン煮	Iエネルギー (kcal) 560 塩分(g) : 1.9
15日	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め がんもとひじきの煮物 カリフラワーのカレー風味マリネ 里芋のごまポン酢サラダ	Iエネルギー (kcal) 566 塩分(g) : 2.2

# 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
16日	土	ご飯 白身魚のバター醤油焼き かぶのゆず味噌煮 ほうれん草のピーナッツ和え 揚げさつま	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 531 塩分(g) : 2.6
17日	日	ご飯 豚肉の山椒焼き なすといんげんの煮物 大根の明太子サラダ 出し巻き玉子	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 554 塩分(g) : 2.1
18日	月	ご飯 鱈のレモンペッパー醤油焼 ジャガ芋の洋風煮 きゃべつのごまマヨあえ ピーマンソテー	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 507 塩分(g) : 2
19日	火	ご飯 豚肉ときゃべつのごま昆布炒め 中華風玉子とじ ポテトサラダ 昆布豆	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 508 塩分(g) : 2
20日	水	ご飯 さばの青じそ風ソテー 豚そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草とえのきの和物 卵と野菜のチャンプルー	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 572 塩分(g) : 2.6
21日	木	ご飯 豚キムチ炒め 大根のごま煮 青梗菜のナムル 炒り卵の花	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 508 塩分(g) : 2.2
22日	金	わかめごはん 鶏肉の西京焼き かぶと油揚げの煮物 ひじきとごぼうのサラダ 菜花と大豆のソテー	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 614 塩分(g) : 3.1
23日	土	ご飯 さわらの照り焼き 豆腐と空豆の煮物 白菜のごま昆布和え ほうれん草とさつま揚げの炒め煮	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 506 塩分(g) : 2.1
24日	日	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜と卵の中華炒め カリフラワーの梅サラダ 彩りしゅうまい	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 505 塩分(g) : 1.9
25日	月	ご飯 肉団子の甘酢あん 麻婆豆腐 菜花の柚子風味和え ツナマヨスクランブル	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 546 塩分(g) : 3.4
26日	火	ご飯 赤魚の香り煮 大根のそぼろ煮 さつま芋のサラダ 出し巻き玉子	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 577 塩分(g) : 2.4
27日	水	ご飯 タンドリーチキン 青じそスパゲティ 青梗菜のピーナッツ和え カリフラワーとウインナーのソテー	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 645 塩分(g) : 2.3
28日	木	ご飯 さばのごま味噌煮 かぼちゃのそぼろ煮 わかめと白菜の土佐酢和え カリフラワーのサザンサラダ	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 616 塩分(g) : 2.1
29日	金	ご飯 鶏肉のトマト生姜煮 さつま芋の煮物 ごぼうの白和え ほうれん草ソテー	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 542 塩分(g) : 2
30日	土	ご飯 アジの磯風味焼き 鶏肉じゃが ほうれん草のわさび和え 三角あげのみぞれ煮	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 600 塩分(g) : 2.8