

# 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

		昼 食	栄養価
1日	日	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース ポトフ さつまいものサラダ 枝豆入りはんぺん	1杯当り (kcal) 664 塩分(g) : 2.8
2日	月	ご飯 豚すき煮 出し巻き玉子 菜花とあげの和え物 ブロッコリーの醤油マヨ和え	1杯当り (kcal) 553 塩分(g) : 2
3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	1杯当り (kcal) 631 塩分(g) : 2.2
4日	水	ご飯 ポークソテー ミネストローネ風煮込み 白菜とかにかまのわさび醤油 きゃべつのカレーマヨネーズサラダ	1杯当り (kcal) 517 塩分(g) : 1.8
5日	木	ご飯 焼肉風炒め お好み焼き さつまいものりんご和え きりぼし大根煮	1杯当り (kcal) 507 塩分(g) : 1.9
6日	金	ご飯 蒸し鶏の赤じそおろしがけ ハムポテトサラダフライ 白菜のおかか煮 カリフラワーのピクルス	1杯当り (kcal) 490 塩分(g) : 2
7日	土	ご飯 アジフライ&えびかつ 炒り卵の花 うまい菜のゆかり和え ジャーマンポテトサラダ	1杯当り (kcal) 624 塩分(g) : 2.5
8日	日	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 小松菜とあげの浸し	1杯当り (kcal) 627 塩分(g) : 2.6
9日	月	ご飯 赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃの煮物 わかめと白菜の土佐酢和え 肉団子の照り煮	1杯当り (kcal) 508 塩分(g) : 2.7
10日	火	ご飯 かに玉の中華あん なすの麻婆炒め 大根のねぎ中華サラダ 枝豆がんもの煮物	1杯当り (kcal) 506 塩分(g) : 2.5
11日	水	ご飯 野菜かきあげとえびの天ぷら 厚揚げの甘辛だれ ミモザサラダ ほうれん草とさつま揚げの炒め煮	1杯当り (kcal) 550 塩分(g) : 2
12日	木	ご飯 鮭の幽庵焼き けんちん煮 ほうれん草のゆかり粉和え 明太子パスタ	1杯当り (kcal) 502 塩分(g) : 2.4
13日	金	ご飯 照り焼きハンバーグ 豆腐の塩だれ煮込み きゃべつのシーザーサラダ 里芋のオイスター炒め	1杯当り (kcal) 564 塩分(g) : 2.6
14日	土	ご飯 盛り合わせ 炒り鶏 菜花のおろし和え いんげんのごま和え	1杯当り (kcal) 578 塩分(g) : 2.4
15日	日	ご飯 鯖の香味焼き 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杯当り (kcal) 558 塩分(g) : 2.2

# 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	月	ご飯 海鮮入り野菜炒め 厚揚げのおかか煮 里芋のねぎ塩だれ マカロニカレー風味サラダ	1人分 (kcal) 549 塩分(g) : 2.2
17日	火	ご飯 郷土チキン南蛮 なすのねぎおろし煮 ゴーヤの浸し きゃべつのトマト炒め	1人分 (kcal) 703 塩分(g) : 3.1
18日	水	ご飯 さわらのバジル焼 大根のねぎ塩だれ煮込み ごぼうの白和え ピーマンの塩昆布和え	1人分 (kcal) 513 塩分(g) : 2.3
19日	木	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 白菜の生姜煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え さつま芋のりんご煮	1人分 (kcal) 505 塩分(g) : 2
20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人分 (kcal) 509 塩分(g) : 2.2
21日	土	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 大豆入り甘酢炒め イタリアンサラダ ウィナー入りスクランブルエッグ	1人分 (kcal) 574 塩分(g) : 2.3
22日	日	ご飯 鶏天のさっぱりレモン野菜がけ 厚揚げのオイスター炒め きゃべつのシーザーサラダ 小松菜の辛子和え	1人分 (kcal) 521 塩分(g) : 1.8
23日	月	わかめごはん アジのかば焼き 玉子とじ 菜花の柚子風味和え ジャンボ焼売	1人分 (kcal) 615 塩分(g) : 2.6
24日	火	ご飯 冷やし豚しゃぶ (ごまポン酢だれ) 鶏団子の白湯スープ 煮 焼餃子 高菜和え	1人分 (kcal) 601 塩分(g) : 3.6
25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人分 (kcal) 565 塩分(g) : 2.6
26日	木	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 海鮮チヂミ きゃべつのナムル じゃが芋のバジル風味	1人分 (kcal) 514 塩分(g) : 2
27日	金	ご飯 デミグラスソースハンバーグ えび団子のポトフ ポテトサラダ 菜花のソテー	1人分 (kcal) 552 塩分(g) : 2.3
28日	土	ご飯 ポークソテーりんご風味 スペイン風オムレツ 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人分 (kcal) 505 塩分(g) : 1.9
29日	日	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 ブロッコリーのおかか和え ケチャップハンバーグ	1人分 (kcal) 600 塩分(g) : 3.1
30日	月	ご飯 鶏肉のレモンペッパー醤油焼 きゃべつのサウザンサラダ 野菜のコロッケ ほうれん草ソテー	1人分 (kcal) 653 塩分(g) : 2.1