

10月献立表(夕食)

☆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 TEL052-604-1808

日	夕食	栄養価
1日 (金)	ご飯 かにクリームコロッケとエビフライ ウィンナー煮込み カリフラワーとハムのサラダ ほうれん草ソテー	エネルギー (kcal) 583 塩分(g) : 1.7
2日 (土)	もち麦ごはん 野菜炒め もろこし焼き うまい菜のゴマ和え きのこのマリネ 竹輪の磯辺天	エネルギー (kcal) 528 塩分(g) : 2.1
3日 (日)	ご飯 豚ときゃべつの塩昆布炒め 高野豆腐のそぼろあん 白菜とかにかまのわさび醤油 里芋ときこのごまポン酢 彩りしゅうまい	エネルギー (kcal) 571 塩分(g) : 2.7
4日 (月)	もち麦ごはん 赤魚の梅肉焼き 里芋の煮っころがし 揚げなすのマリネ オクラのごま和え きゃべつソテー	エネルギー (kcal) 522 塩分(g) : 2.6
5日 (火)	ご飯 焼肉風炒め 鶏団子のチリソース 白菜のナムル 葉大根のごま和え	エネルギー (kcal) 573 塩分(g) : 2.4
6日 (水)	もち麦ごはん 鶏とごぼうの煮物 がんも煮 青菜と卵のソテー うまい菜のかつお昆布和え きりぼし大根煮	エネルギー (kcal) 579 塩分(g) : 2.9
7日 (木)	ご飯 鯖の西京焼き 出し巻き玉子 豚そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草と油揚げのあえ物 人参バターソテー	エネルギー (kcal) 518 塩分(g) : 2.2
8日 (金)	もち麦ごはん みそ豚すき 干草卵焼き ごぼうとコーンのサラダ 小松菜のバターソテー	エネルギー (kcal) 550 塩分(g) : 2.2
9日 (土)	ご飯 アジの塩焼き 生酢 けんちん煮 うまい菜のピーナッツ和え かにかま入りマカロニサラダ	エネルギー (kcal) 511 塩分(g) : 2.2
10日 (日)	もち麦ごはん 豚の塩だれ煮 なすと玉ねぎの味噌炒め タマゴサラダ さつま芋の甘煮	エネルギー (kcal) 615 塩分(g) : 1.8
11日 (月)	ご飯 鶏の和風ムニエル ピーマンのオイスター炒め そら豆と卵のサラダ 玉ねぎはんぺい	エネルギー (kcal) 697 塩分(g) : 2.8
12日 (火)	もち麦ごはん 野菜入り照り焼ハンバーグ 鶏と里芋のバター醤油煮 青梗菜のごま和え お魚ソーセージとブロッコリーのソテー マカロニソテー(バジル)	エネルギー (kcal) 563 塩分(g) : 2.7
13日 (水)	ご飯 さばの竜田揚げ そら豆とポテトのオーロソース 野菜とひじきの豆腐焼 中華和え 昆布豆	エネルギー (kcal) 681 塩分(g) : 2.0
14日 (木)	もち麦ごはん 鶏のバター醤油焼き 豆腐の彩り煮 葉大根とかにかまのごま和え ポテトのカレー風味和え 小松菜のバターソテー	エネルギー (kcal) 650 塩分(g) : 2.4
15日 (金)	ご飯 赤魚のムニエルマスタード風味 チーズオムレツ マカロニソテー 冬瓜のカレースープ煮 うまい菜のナムル カリフラワーのピクルス	エネルギー (kcal) 518 塩分(g) : 2.2
16日 (土)	もち麦ごはん タンドリーチキン 野菜炒め じゃが芋のシーザー和え アスパラハムソテー	エネルギー (kcal) 651 塩分(g) : 2.2

10月献立表(夕食)

☆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 TEL052-604-1808

日	夕食	栄養価
17日 (日)	ご飯 さわらの照り焼き がんもとふきの煮物 小松菜のわさび和え 揚げなすのポン酢和え 出し巻き玉子	1エネルギー (kcal) 509 塩分 (g) : 2.5
18日 (月)	もち麦ごはん 豆腐ハンバーグのデミ味噌ソース きゃべつとツナのサラダ 白菜のスープ煮 ほうれん草の辛子和え	1エネルギー (kcal) 515 塩分 (g) : 2.6
19日 (火)	ご飯 白身魚の天ぷら和風あん 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と蒸し鶏の酢の物 イタリアンサラダ 揚げなす	1エネルギー (kcal) 546 塩分 (g) : 2.6
20日 (水)	もち麦ごはん 麻婆豆腐 海鮮チヂミとえびボール 春雨の中華和え 野菜炒め	1エネルギー (kcal) 524 塩分 (g) : 2.3
21日 (木)	ご飯 鶏の梅肉焼き 大根のべっこう煮 青梗菜のピーナッツ和え 明太子スパゲティ	1エネルギー (kcal) 506 塩分 (g) : 2.9
22日 (金)	もち麦ごはん 鶏団子と野菜のチリソース炒め 青梗菜とかにかまの玉子とじ ブロッコリーとツナの青じそ風味 じゃが芋のサウザンサラダ	1エネルギー (kcal) 573 塩分 (g) : 2.9
23日 (土)	ご飯 ポークチャップ シーザーサラダ きんぴらごぼう 青梗菜のごま和え お星さまオムレツ	1エネルギー (kcal) 512 塩分 (g) : 1.6
24日 (日)	もち麦ごはん 赤魚の白醤油焼き 大豆とひき肉のカレー炒め ブロッコリーのごま昆布和え 里芋ときのこのバター醤油ソテー コーンコロケ	1エネルギー (kcal) 556 塩分 (g) : 1.9
25日 (月)	ご飯 海鮮入り野菜炒め オムレツ 白菜のおかか和え ひじきと大豆の梅サラダ	1エネルギー (kcal) 504 塩分 (g) : 2.5
26日 (火)	もち麦ごはん 鶏のごま味噌焼き 五目煮豆 じゃが芋の明太子和え 白菜の中華サラダ カリフラワーのゆかり和え	1エネルギー (kcal) 658 塩分 (g) : 2.3
27日 (水)	ご飯 トマトソースハンバーグ 白菜の炒め煮(えび) さつま芋サラダ ピーマンおかか炒め	1エネルギー (kcal) 534 塩分 (g) : 1.8
28日 (木)	もち麦ごはん 鶏のレモンハーブ焼 里芋と竹輪の煮物 コールスローサラダ 小松菜とウインナーのソテー アスパラピーマンソテー	1エネルギー (kcal) 513 塩分 (g) : 2.5
29日 (金)	ご飯 さわらの韓国風焼 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え マカロニサラダ 出し巻き玉子	1エネルギー (kcal) 581 塩分 (g) : 2.7
30日 (土)	もち麦ごはん 白身魚の中華あん 大豆とひき肉のオイスター炒め チキンピカタ いんげんソテー	1エネルギー (kcal) 568 塩分 (g) : 2.1
31日 (日)	鶏のきじ焼 青菜炒め 里芋の梅おかか和え 枝豆がんもの煮物	1エネルギー (kcal) 512 塩分 (g) : 2.2