

11月献立表(昼食)

☆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1時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

日	昼 食	栄養価
1日 (月)	もち麦ごはん みそ味つくね 五目煮豆 きゃべつの中中華サラダ うまい菜のかつお昆布和え もろこし焼き	エネルギー (kcal) 533 塩分(g) : 2.6
2日 (火)	ご飯 豚肉のオイスター炒め チキンバーのねぎ塩だれ 白菜としいたけの酢の物 ほうれん草ソテー	エネルギー (kcal) 558 塩分(g) : 2.4
3日 (水)	もち麦ごはん さばの味醂焼き 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え 出し巻き玉子 キャベツのゆかり和え	エネルギー (kcal) 603 塩分(g) : 2.4
4日 (木)	ご飯 豚肉の塩だれ炒め キムチチヂミ 揚げなすの味噌炒め 中華和え きんぴらごぼう	エネルギー (kcal) 567 塩分(g) : 2.5
5日 (金)	もち麦ごはん 赤魚の煮つけ 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 里芋とベーコンのシーザー和え 揚げなす	エネルギー (kcal) 560 塩分(g) : 2.2
6日 (土)	ご飯 チキンソテートマトソース 青菜と卵のソテー ごぼうとコーンのサラダ さつま芋のレモン煮	エネルギー (kcal) 653 塩分(g) : 1.9
7日 (日)	もち麦ごはん 五目ふんわり天 炊き合わせ 野菜サラダ キャベツと蒸し鶏のごま和え	エネルギー (kcal) 550 塩分(g) : 2.3
8日 (月)	ご飯 鶏のごま味噌焼き キャベツの味噌炒め 高野豆腐のそぼろあん ほうれん草のわさび和え マカロニ玉子サラダ	エネルギー (kcal) 619 塩分(g) : 2.7
9日 (火)	もち麦ごはん お豆腐カツ さばの塩こうじ焼き ツナポテトサラダ キャベツのマリネ カリフラワーゆかり和え	エネルギー (kcal) 673 塩分(g) : 2.7
10日 (水)	ご飯 鯖の西京焼き 炒り鶏 小松菜のわさび和え ピーマン金平 海鮮ステーキの天ぷら	エネルギー (kcal) 521 塩分(g) : 2.4
11日 (木)	もち麦ごはん ちゃんぽん炒め なら饅頭とギョーザ 春雨中華サラダ(たまご) うまい菜のごま和え	エネルギー (kcal) 541 塩分(g) : 2.1
12日 (金)	ご飯 ホキの香味揚げ きのことマカロニのデミソース炒め カリフラワーのサウザンサラダ バジルポテト アスパラソテー	エネルギー (kcal) 540 塩分(g) : 1.8
13日 (土)	もち麦ごはん さばの生姜煮 厚揚げのおかか煮 白菜のレモン風味和え にんじんシリシリ	エネルギー (kcal) 624 塩分(g) : 2.7
14日 (日)	ご飯 肉団子のオイスター炒め 椎茸海鮮詰めフライ ほうれん草のナムル じゃが煮	エネルギー (kcal) 558 塩分(g) : 2.4
15日 (月)	もち麦ごはん 鶏の西京焼き えび焼売 大根のおかか煮 おさかなソーセージのクリーム煮 青菜の中華和え	エネルギー (kcal) 592 塩分(g) : 2.4
16日 (火)	ご飯 アジの南蛮漬け風 野菜炒め 小松菜の菜種和え じゃが芋のバター風味	エネルギー (kcal) 592 塩分(g) : 2.0

11月献立表(昼食)

☆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1時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

日	昼食	栄養価
17日 (水)	もち麦ごはん ささみカツのカレーソースがけ オーシャンサラダ ピーマンおかか炒め うまい菜のゆかり和え	1エネルギー (kcal) 538 塩分 (g) : 2.2
18日 (木)	ご飯 さわらの味噌マヨ焼 肉じゃが 揚げなすのマリネ カリフラワーの赤フレンチサラダ	1エネルギー (kcal) 562 塩分 (g) : 2
19日 (金)	もち麦ごはん 鶏の照り焼き かぶとベーコンのスープ煮 ほうれん草とツナの柚子風味サラダ さつま芋のりんご煮	1エネルギー (kcal) 637 塩分 (g) : 1.9
20日 (土)	ご飯 ポークハムカツ 豆腐の彩り煮 青梗菜のピーナッツ和え マカロニサラダ 鶏肉団子揚げ	1エネルギー (kcal) 660 塩分 (g) : 2.9
21日 (日)	もち麦ごはん 煮込み風ハンバーグ ミネストローネ風煮込み ブロッコリーのピーナッツ和え ピーマンマリネ	1エネルギー (kcal) 517 塩分 (g) : 2.3
22日 (月)	チキンライス 鶏の塩こうじ焼き がんもとひじきの煮物 きゃべつのねぎ塩だれ和え 揚げなすの中華煮 生姜入り豆腐ステーキ	1エネルギー (kcal) 692 塩分 (g) : 4.4
23日 (火)	もち麦ごはん 鶏とピーマンのかき油炒め コーンポタージュコロケ ポテトサラダ うまい菜の辛子和え	1エネルギー (kcal) 625 塩分 (g) : 2.3
24日 (水)	ご飯 鯖のムニエルクリームソース シーザーサラダ きのこ里芋のバター醤油ソテー ほうれん草ソテー	1エネルギー (kcal) 541 塩分 (g) : 1.9
25日 (木)	もち麦ごはん タンドリーチキン 青菜と卵のソテー ツナマカロニサラダ 人参バターソテー	1エネルギー (kcal) 668 塩分 (g) : 2.1
26日 (金)	ご飯 さばの甘酢照り焼き 冬瓜の中華風煮物 ほうれん草とえのきの和物 フレンチサラダ 鶏団子のケチャップ煮	1エネルギー (kcal) 543 塩分 (g) : 2.2
27日 (土)	もち麦ごはん 六宝菜 2色しゅうまい 韓国風春雨サラダ ブロッコリーのピーナッツ和え	1エネルギー (kcal) 561 塩分 (g) : 2.2
28日 (日)	ご飯 鶏のムニエル もろこし海鮮揚げ 青菜とベーコンの和風サラダ さつま芋の甘煮	1エネルギー (kcal) 681 塩分 (g) : 1.9
29日 (月)	もち麦ごはん チキン南蛮風 揚げなすの味噌炒め 白菜おかか和え 春雨とキャベツの中華炒め	1エネルギー (kcal) 696 塩分 (g) : 2.1
30日 (火)	ご飯 ウインナー入りスクランブルエッグ 赤魚の西京焼き 三角揚げとふきの煮物 青梗菜の柚子風味和え カリフラワーのピクルス	1エネルギー (kcal) 532 塩分 (g) : 2.2