

# 11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 (月)	もち麦ごはん シルバーの香味焼き 磯はんぺいの天ぷら 大根の金平煮 ハムポテトサラダ	エネルギー (kcal) 584 塩分(g) : 2.4
2日 (火)	ご飯 かにクリームコロッケとエビフライ 鶏団子の照り煮 マカロニナポリタン ブロッコリーの梅ネギ塩和え	エネルギー (kcal) 618 塩分(g) : 2
3日 (水)	もち麦ごはん 白湯煮込み カリフラワーの明太バター醤油ソテー そら豆のごまサラダ ポーク揚げ焼売	エネルギー (kcal) 576 塩分(g) : 2.2
4日 (木)	五目御飯 鶏のゆず胡椒焼 さつまあげと大根の煮物 大豆のスープ煮 いんげんソテー	エネルギー (kcal) 709 塩分(g) : 3.9
5日 (金)	もち麦ごはん 焼肉風炒め 点心盛り バンサンスー キャベツソテー	エネルギー (kcal) 564 塩分(g) : 2.6
6日 (土)	ご飯 さわらの白醤油焼 竹輪と赤玉はんぺい煮 ほうれん草の和風サラダ 炒り卵の花 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 536 塩分(g) : 2.9
7日 (日)	もち麦ごはん 豚肉のバターポン酢炒め 黒豆がんもの煮物 チンゲン菜のおかか和え カリフラワーとコーンのソテー 高菜オムレツ	エネルギー (kcal) 597 塩分(g) : 2.8
8日 (月)	ご飯 野菜入り照り焼ハンバーグ 白菜の生姜スープ煮 ブロッコリーのかにマヨ和え 鶏肉じゃが	エネルギー (kcal) 539 塩分(g) : 2.7
9日 (火)	もち麦ごはん 豚肉のごまマヨソテー かぼちゃコロッケ いんげんと蒸し鶏の中華和え なすのニンニク炒め	エネルギー (kcal) 636 塩分(g) : 1.6
10日 (水)	ご飯 肉野菜巻き 豆腐の明太子煮 白菜の柚子風味和え ブロッコリーのごま昆布和え	エネルギー (kcal) 512 塩分(g) : 2
11日 (木)	もち麦ごはん 赤魚の香草焼き チキンがた 鶏団子の中華煮 キャベツのごまマヨあえ なすのトマト煮	エネルギー (kcal) 495 塩分(g) : 2.1
12日 (金)	ご飯 鶏の山椒焼き 里芋といかの煮物 ほうれん草と油揚げのあえ物 きのこのマリネ	エネルギー (kcal) 615 塩分(g) : 2.2
13日 (土)	もち麦ごはん ポークソテー 大豆のカレースープ煮 じゃが芋のシーザー和え 小松菜のバターソテー ミニオムレツ	エネルギー (kcal) 590 塩分(g) : 2.4
14日 (日)	ご飯 シルバーのバター醤油焼き けんちん煮 揚げなすのポン酢和え 白菜の炒め煮	エネルギー (kcal) 465 塩分(g) : 2
15日 (月)	もち麦ごはん ホッケのねぎ焼き サイコロ高野の煮物 白菜のわさび和え ポパイサラダ 鶏天	エネルギー (kcal) 507 塩分(g) : 2.1
16日 (火)	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 関東煮 はんぺんとオクラの和え物 ブロッコリーとコーンのソテー ネギ入りオムレツ	エネルギー (kcal) 588 塩分(g) : 2.6

# 11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 (水)	もち麦ごはん 赤魚の幽庵焼き 野菜とひじきの豆腐焼 煮しめ 白菜と蒸し鶏の中華和え 大根とピーマンのマリネ	1エネルギー (kcal) 517 塩分 (g) : 2.4
18日 (木)	ご飯 豚肉のはりはり煮 がんも煮 焼肉カルビメンチ キャベツときのこのソテー ポテトのカレー風味和え	1エネルギー (kcal) 649 塩分 (g) : 2.3
19日 (金)	もち麦ごはん 豚肉ケチャップソース炒め パンバンジー風サラダ 厚揚げのみぞれ煮 ごぼうの白和え	1エネルギー (kcal) 597 塩分 (g) : 2.2
20日 (土)	ご飯 鶏のネギ味噌焼 大根とさつまあげの煮物 白菜の塩昆布和え えんどうソテー	1エネルギー (kcal) 603 塩分 (g) : 2.1
21日 (日)	もち麦ごはん 鯖の柚子胡椒焼き 出し巻き玉子 えび団子の中華煮 ほうれん草の錦糸和え のっぺ煮(いんげん)	1エネルギー (kcal) 584 塩分 (g) : 2.5
22日 (月)	ご飯 えびマヨコロッケとオムレツ 回鍋肉 青梗菜のごま和え カリフラワーの白フレンチサラダ	1エネルギー (kcal) 565 塩分 (g) : 1.8
23日 (火)	もち麦ごはん ホッケの塩焼き キャベツとハムのソテー 大根のべっこう煮 ほうれん草の梅肉和え ベーコンポテトバーグ	1エネルギー (kcal) 512 塩分 (g) : 2.4
24日 (水)	ご飯 豚の照り煮 鶏そぼろ五目豆腐煮 白菜のごま酢和え 春雨炒め	1エネルギー (kcal) 557 塩分 (g) : 2.7
25日 (木)	もち麦ごはん 麻婆豆腐 海鮮チヂミといか揚げ団子 大根菜のごま和え 中華野菜炒め	1エネルギー (kcal) 527 塩分 (g) : 2.6
26日 (金)	ご飯 豚肉の山椒焼き 三色しのだの天ぷら 白菜としらすの梅風味和え ピーマンソテー 干草卵焼き	1エネルギー (kcal) 581 塩分 (g) : 2.3
27日 (土)	もち麦ごはん 豆腐バーグのトマト味噌ソース じゃが芋の洋風煮 コーンサラダ チャーシューソテー ミートスパ	1エネルギー (kcal) 544 塩分 (g) : 2.1
28日 (日)	ご飯 鮭の塩焼き カニコロッケ 大豆入り甘酢炒め キャベツと蒸し鶏の酢の物 うまい菜のピーナッツ和え	1エネルギー (kcal) 515 塩分 (g) : 2
29日 (月)	もち麦ごはん 白身天の中華あん 塩マーボー 野菜サラダ れんこんの金平	1エネルギー (kcal) 536 塩分 (g) : 2
30日 (火)	ご飯 チキン檸檬バター醤油焼き 野菜のコロッケ キャベツとツナのシーザーサラダ コーンソテー	1エネルギー (kcal) 602 塩分 (g) : 1.7