

# 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1時までにお召し上がりください。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

| 日          | 昼 食   | 栄養価                              |
|------------|---|----------------------------------|
| 1日<br>(火)  | ご飯 ごま味噌チキンカツ 海鮮入り野菜炒め煮<br>ブロッコリーのかつお昆布和え コーンサラダ お好み焼き             | エネルギー (kcal) 553<br>塩分 (g) : 2.3 |
| 2日<br>(水)  | ご飯 鶏肉の青じそバター風味焼 かぼちゃコロッセ<br>きゃべつとツナのシーザーサラダ 小松菜の炒め煮<br>ふんわり豆腐ステーキ | エネルギー (kcal) 612<br>塩分 (g) : 2.6 |
| 3日<br>(木)  | ご飯 ミックスフライ 高野の煮物<br>白菜と葉大根の香り和え 里芋とベーコンのバターポン酢炒め                  | エネルギー (kcal) 512<br>塩分 (g) : 2.6 |
| 4日<br>(金)  | ご飯 ポークチャップ まぐろハンバーグ<br>ブロッコリーとコーンのソテー 揚げなすのマリネ<br>ほうれん草のバターソテー    | エネルギー (kcal) 537<br>塩分 (g) : 2.2 |
| 5日<br>(土)  | ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース ハーフたまご<br>白菜のスープ煮 きのこの和風マリネ ポパイサラダ              | エネルギー (kcal) 515<br>塩分 (g) : 3.2 |
| 6日<br>(日)  | ご飯 焼肉風炒め 冬瓜の中華風煮物 ごぼうサラダ<br>さつま芋のレモン煮 チヂミ                         | エネルギー (kcal) 584<br>塩分 (g) : 2.1 |
| 7日<br>(月)  | ご飯 赤魚の梅肉焼き 厚揚げと青菜のひき肉炒め<br>ツナポテトサラダ ブロッコリーと蒸し鶏の中華和え<br>モダン焼き風玉子   | エネルギー (kcal) 548<br>塩分 (g) : 2.6 |
| 8日<br>(火)  | ご飯 豚肉の照り煮 キーマカレー風コロッセ<br>ほうれん草の柚香和え 明太子スパ 人参バターソテー                | エネルギー (kcal) 605<br>塩分 (g) : 2.4 |
| 9日<br>(水)  | ご飯 白身魚のから揚げチリソースがけ 餃子と焼売<br>キャベツ塩昆布ソテー 春雨サラダ ミニトマト ブロッコリー         | エネルギー (kcal) 600<br>塩分 (g) : 2.6 |
| 10日<br>(木) | ご飯 豚肉の白湯煮込み 豆腐の明太子煮 フレンチサラダ<br>鶏団子のケチャップ煮                         | エネルギー (kcal) 567<br>塩分 (g) : 2.5 |
| 11日<br>(金) | ご飯 メンチカツ(和風タルタル) 大根のおかか煮<br>ほうれん草のワサビ和え マカロニナポリタン                 | エネルギー (kcal) 622<br>塩分 (g) : 2.5 |
| 12日<br>(土) | ご飯 鶏肉の山椒焼き 春雨ときゃべつの中華炒め<br>小松菜のナムル 卵の花サラダ かに玉                     | エネルギー (kcal) 652<br>塩分 (g) : 2.7 |
| 13日<br>(日) | ご飯 白身魚と鶏天和風あん のっぺ煮<br>ほうれん草の錦糸和え きゃべつとベーコンのソテー                    | エネルギー (kcal) 540<br>塩分 (g) : 2.1 |
| 14日<br>(月) | ご飯 豚肉の塩だれ煮 なすと玉ねぎの味噌炒め<br>マカロニツナサラダ カニコロッセ ブロッコリーと揚げのごま和え         | エネルギー (kcal) 677<br>塩分 (g) : 2.8 |
| 15日<br>(火) | ご飯 さばのカレームニエル がんもとじゃが芋の煮物<br>小松菜の菜種和え 昆布豆 オムレツ                    | エネルギー (kcal) 601<br>塩分 (g) : 2.3 |

# 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<br>(水) | ご飯 肉団子の甘酢あん 中華野菜炒め そら豆と卵のサラダ<br>里芋のおかか煮                      | エネルギー (kcal) 555<br>塩分 (g) : 2.6 |
| 17日<br>(木) | ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼 和風きのこスパゲティ ミモザサラダ<br>じゃが芋とベーコンのスープ煮 なす天          | エネルギー (kcal) 681<br>塩分 (g) : 2   |
| 18日<br>(金) | ご飯 サクサク海老はんぺん揚げ けんちん煮<br>青梗菜のなめたけ和え 根菜入り鶏つくね                 | エネルギー (kcal) 540<br>塩分 (g) : 2.1 |
| 19日<br>(土) | ご飯 赤魚の香味焼き 鶏団子のクリーム煮 花麩の玉子とじ<br>小松菜のバターソテー きゃべつと竹輪の酢の物       | エネルギー (kcal) 560<br>塩分 (g) : 3.1 |
| 20日<br>(日) | ご飯 豚肉すき煮 えびマヨコロッケ<br>青梗菜の柚子風味和え さつま芋のりんご煮                    | エネルギー (kcal) 604<br>塩分 (g) : 2.1 |
| 21日<br>(月) | ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 五目ビーンズ煮<br>ほうれん草の辛子和え 揚げなす かに入りさつま揚げ           | エネルギー (kcal) 639<br>塩分 (g) : 3.1 |
| 22日<br>(火) | ご飯 味噌おでん 鶏天 白菜としいたけの酢の物<br>ブロッコリーと卵の花の和風マヨ和え                 | エネルギー (kcal) 543<br>塩分 (g) : 2.2 |
| 23日<br>(水) | ご飯 鶏のきじ焼 ピーマンの昆布炒め<br>ほうれん草の柚子風味サラダ 高野豆腐のそぼろあん               | エネルギー (kcal) 616<br>塩分 (g) : 2.3 |
| 24日<br>(木) | ご飯 豚肉の山賊焼き シーザーサラダ きんぴらごぼう<br>高菜和え うま塩エビナゲット                 | エネルギー (kcal) 552<br>塩分 (g) : 2.2 |
| 25日<br>(金) | 菜飯 ぶりの照り焼き 厚揚げのおかか煮 小松菜のナムル<br>マカロニのカレー風味サラダ                 | エネルギー (kcal) 615<br>塩分 (g) : 3.7 |
| 26日<br>(土) | ご飯 豚肉の照り煮(玉子添え) 青菜中華炒め きのこの中華和え<br>ミネストローネ風煮込み               | エネルギー (kcal) 528<br>塩分 (g) : 2.8 |
| 27日<br>(日) | ご飯 油淋鶏 煮しめ ブロッコリーのピーナッツ和え タマゴサラダ                             | エネルギー (kcal) 610<br>塩分 (g) : 2.6 |
| 28日<br>(月) | ご飯 鯖の香味焼き すき焼き風コロッケ なすといんげんの煮物<br>白菜のレモン昆布和え 干しエビと空豆のパスタ     | エネルギー (kcal) 637<br>塩分 (g) : 2.1 |
| 29日<br>(土) | ご飯 きのこほうれん草のカレー やわらかイカリングフライ<br>オーシャンサラダ フルーツミックス缶           | エネルギー (kcal) 639<br>塩分 (g) : 2.9 |
| 30日<br>(水) | ご飯 アジの南部焼き 里芋と鶏肉の煮物 ブロッコリーのごま昆布<br>和え 小松菜とお魚ソーセージのソテー 竹輪の磯辺天 | エネルギー (kcal) 660<br>塩分 (g) : 2.1 |