

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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日	夕食	栄養価
1日 (火)	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の煮物 里芋のねぎ塩だれ カリフラワーとウインナーのソテー トマトオムレツ	エネルギー (kcal) 563 塩分 (g) : 2.4
2日 (水)	ご飯 鯖の塩焼き 厚揚げのカレー炒め マセドアンサラダ 大根の金平煮	エネルギー (kcal) 610 塩分 (g) : 1.8
3日 (木)	ご飯 鶏ちゃん炒め お魚ソーセージと炒り玉子のケチャップ炒め 揚げなすの中華煮 ほうれん草と油揚げの和え物 きゃべつときのこの和風ソテー	エネルギー (kcal) 584 塩分 (g) : 3.0
4日 (金)	ご飯 肉野菜巻き 里芋の煮っころがし 白菜とかにかまのわさび醤油 カリフラワーのカレー炒め	エネルギー (kcal) 544 塩分 (g) : 2
5日 (土)	ご飯 豚肉味噌煮 竹輪の磯辺天 なす天 ブロッコリーのおかか和え 人参ツナ炒め	エネルギー (kcal) 509 塩分 (g) : 2.1
6日 (日)	ご飯 さわらの照り焼き 鶏肉と里芋のバター醤油煮 カリフラワーの梅サラダ 大根菜炒め 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 533 塩分 (g) : 2.2
7日 (月)	ご飯 豚肉ときのこオイスターマヨ炒め いか団子のチリソース きのこのピリ辛和え 青梗菜と油揚げの煮びたし ブロッコリーソテー	エネルギー (kcal) 552 塩分 (g) : 2.9
8日 (火)	五目ごはん ホキの青じそ風味焼き 麻婆茄子 大根のねぎ中華サラダ じゃが芋のバター風味 ウインナートマト煮込み	エネルギー (kcal) 598 塩分 (g) : 3.8
9日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜とかにかまの玉子とじ ひじきの梅風味和え 白菜のお浸し 彩り海鮮ステーキ	エネルギー (kcal) 623 塩分 (g) : 3.2
10日 (木)	ご飯 白身魚の野菜あん 肉じゃが もずくの酢の物 ブロッコリーサラダ	エネルギー (kcal) 564 塩分 (g) : 2.8
11日 (金)	ご飯 さばの香り煮 青菜と玉子のソテー 里芋ときのこのごまポン 酢 ビーンズサラダ	エネルギー (kcal) 623 塩分 (g) : 2.3
12日 (土)	ご飯 ポークステーキ ブロッコリーソテー じゃが芋のトマト煮 きゃべつマリネ れんこんの金平	エネルギー (kcal) 540 塩分 (g) : 1.9
13日 (日)	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 中華風玉子とじ いんげんの中華和え 白菜のごま昆布和え	エネルギー (kcal) 530 塩分 (g) : 1.8
14日 (月)	ご飯 さわらのバジル焼 厚揚げのオイスター炒め 葉大根とかにかまのごま和え 高菜炒め 生姜入り豆腐ステーキ	エネルギー (kcal) 587 塩分 (g) : 2.9
15日 (火)	ご飯 豆腐バーグのデミ味噌ソース かぶとベーコンのスープ煮 さつま芋サラダ お魚ソーセージときのこのソテー コンソメスパ	エネルギー (kcal) 599 塩分 (g) : 2.7

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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日	夕食	栄養価
16日 (水)	ご飯 白身魚のムニエルレモン風味 冬瓜の煮物 きゃべつと蒸し鶏のごまサラダ 野菜とひじきの豆腐焼	エネルギー (kcal) 504 塩分 (g) : 2.7
17日 (木)	ご飯 豚肉のおろしポン酢煮 里芋の中華煮物 小松菜のおかか和え 炒り卵の花 ミニトマト ブロッコリー	エネルギー (kcal) 522 塩分 (g) : 2.2
18日 (金)	ご飯 鶏肉の青じそ香り焼 がんとひじきの煮物 ブロッコリーの白和え ほうれん草ソテー 野菜炒め	エネルギー (kcal) 531 塩分 (g) : 2.7
19日 (土)	ご飯 海鮮入り野菜炒め 2色しゅうまい 揚げなすのねぎ塩ごま和え にんじんシリシリ ミニトマト ブロッコリー	エネルギー (kcal) 602 塩分 (g) : 2.6
20日 (日)	ご飯 シルバーのバター醤油焼き ごぼうと蒸し鶏のサラダ ほうれん草の煮浸し 黒豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) 604 塩分 (g) : 2.3
21日 (月)	ご飯 豚と小松菜の中華炒め 麻婆豆腐 春雨の中華和え ブロッコリーの醤油マヨ和え	エネルギー (kcal) 529 塩分 (g) : 2.2
22日 (火)	ご飯 さわらの照り焼き ミートオムレツ 里芋とさつま揚げの煮物 カリフラワーの赤フレンチサラダ 揚げ入り生酢	エネルギー (kcal) 505 塩分 (g) : 2.2
23日 (水)	ご飯 和風きのこハンバーグ なすのトマト煮 大根のネギごまサラダ 小松菜のわさび和え	エネルギー (kcal) 504 塩分 (g) : 2.2
24日 (木)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き かに玉のネギだれ オクラの梅とろろ和え ブロッコリーとコーンのソテー	エネルギー (kcal) 585 塩分 (g) : 2.3
25日 (金)	ご飯 クリームシチュー ツナ入り和風サラダ かぼちゃコロケ 白菜と葉大根のピーナッツ和え	エネルギー (kcal) 645 塩分 (g) : 2.1
26日 (土)	ご飯 鶏肉の甘酢だれ 玉子と野菜のチャンプルー 冬瓜と干しえびの淡くず煮 ほうれん草のごま和え 白菜のわさび酢和え	エネルギー (kcal) 579 塩分 (g) : 2.7
27日 (日)	ご飯 赤魚の西京焼き 豚そぼろ五目豆腐煮 小松菜と竹輪の甘辛炒め きゃべつソテー 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 538 塩分 (g) : 2.5
28日 (月)	ご飯 ちゃんぽん炒め 小籠包 里芋ときのこのバター醤油ソテー 青梗菜の錦糸和え カリフラワーの香り和え	エネルギー (kcal) 541 塩分 (g) : 2
29日 (土)	ご飯 鶏肉バーグの野菜あん ピーマンおかか炒め じゃが芋の明太子和え きゃべつときのこのソテー スパソテー	エネルギー (kcal) 555 塩分 (g) : 2.4
30日 (水)	ご飯 なすと豚肉の酢豚風炒め 白菜の炒め煮 ほうれん草の梅肉和え ふんわり玉子のきのこあん	エネルギー (kcal) 507 塩分 (g) : 1.9