

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

		昼 食	栄養価
1日	水	ご飯 えびと蓮根の落とし揚げ天 かぼちゃのそぼろ煮 白菜のゆかり和え なすの中華和え	I値kcal) 508 塩分(g) : 2.3
2日	木	ご飯 さわらの酢醤油煮 煮しめ ほうれん草のピーナッツ和え 明太子スパゲティ	I値kcal) 504 塩分(g) : 2.1
3日	金	ご飯 白身天丼ソースがけ 豆腐の塩だれ煮込み きゃべつのシーザーサラダ 大根菜とあげの炒め物	I値kcal) 545 塩分(g) : 2.0
4日	土	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 白菜の生姜煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え ピーマンの塩昆布和え	I値kcal) 502 塩分(g) : 2.4
5日	日	ご飯 鶏肉の照り焼き オクラの海鮮詰めフライ オーシャンサラダ 小松菜とえのきの炒め煮	I値kcal) 628 塩分(g) : 2.6
6日	月	ご飯 みそおでん 白身魚の大葉天 白菜の柚子風味和え ピーマンソテー	I値kcal) 505 塩分(g) : 2.3
7日	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜炒め 大根の中華和え いんげんのごま味噌和え	I値kcal) 544 塩分(g) : 2.2
8日	水	ご飯 豚しゃぶのまろやか坦々だれ ピーマン金平 カリフラワーの梅サラダ 白菜のおかか和え	I値kcal) 534 塩分(g) : 2.1
9日	木	ご飯 鶏肉の西京焼き かぶと油揚げの煮物 ひじきとごぼうのサラダ 白菜としいたけの酢の物	I値kcal) 616 塩分(g) : 2.4
10日	金	ご飯 ぷりぷりえびカツ なすのトマト煮 ブロッコリーの白和え えんどうサラダ	I値kcal) 554 塩分(g) : 2.2
11日	土	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 大豆入り甘酢炒め イタリアンサラダ ほうれん草と蒸し鶏のナムル	I値kcal) 534 塩分(g) : 2.2
12日	日	ご飯 鶏天のきのこあんかけ なすと玉ねぎの味噌炒め ブロッコリーのおかか和え いんげんのシーザーサラダ	I値kcal) 576 塩分(g) : 2.3
13日	月	ご飯 豚肉ときゃべつの中華炒め 海鮮チヂミ なすのねぎ塩ごま和え カリフラワーとウインナーのソテー	I値kcal) 543 塩分(g) : 2.1
14日	火	わかめごはん さばの香味焼き 厚揚げのカレー炒め 小松菜の浸し 大根の炒め煮	I値kcal) 594 塩分(g) : 3.2
15日	水	ご飯 豚肉野菜炒め にら饅頭 きゃべつと竹輪のごまサラダ 里芋といんげんのバターポン酢炒め	I値kcal) 559 塩分(g) : 2.2

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
16日	木	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーと卵のソテー そら豆のごまサラダ きゃべつときのこの青じそ風味ソテー	I値(kcal) 538 塩分(g) : 2
17日	金	ご飯 デミグラスソースハンバーグ 白菜のクリーム煮 きのこの和風マリネ 菜花のソテー	I値(kcal) 528 塩分(g) : 2.5
18日	土	ご飯 油淋鶏 きゃべつの中華炒め さつま芋の甘煮 人参とひき肉の炒め物	I値(kcal) 592 塩分(g) : 2.3
19日	日	ご飯 鶏肉のトマト生姜煮 なすといんげんの煮物 ごぼうの白和え もずくの酢の物	I値(kcal) 502 塩分(g) : 2.3
20日	月	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 きゃべつとツナのシーザーサラダ 野菜のコロッケ ほうれん草ソテー	I値(kcal) 525 塩分(g) : 2
21日	火	ご飯 かれいのゆず味噌焼 厚揚げと青菜の生姜味炒め ポテトサラダ 揚げさつま	I値(kcal) 595 塩分(g) : 2.6
22日	水	ご飯 味噌チキンカツ 大根のべっこう煮 小松菜のわさび和え オムレツマトリソースかけ	I値(kcal) 540 塩分(g) : 2.3
23日	木	ご飯 和風ポークソテー ジャガ芋のトマト煮 ビーンズときゃべつの柚子風味サラダ ツナパスタ和風醤油	I値(kcal) 542 塩分(g) : 2.0
24日	金	ご飯 鶏肉の南蛮煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え きゃべつとベーコンのソテー	I値(kcal) 508 塩分(g) : 2.2
25日	土	ご飯 白身魚の天ぷら中華あん なすの味噌炒め いんげんの中華あえ うまい菜のゆかり和え	I値(kcal) 523 塩分(g) : 2.2
26日	日	ご飯 焼肉風炒め いか団子の甘酢だれ 白菜のナムル 高菜炒め	I値(kcal) 545 塩分(g) : 2.8
27日	月	ご飯 さばの生姜煮 冬瓜と干しえびの淡くず煮 ほうれん草と油揚げのあえ物 炒りうの花	I値(kcal) 577 塩分(g) : 2.2
28日	火	ご飯 回鍋肉 かに焼売 なすの生姜醤油 小松菜と竹輪の甘辛炒め	I値(kcal) 599 塩分(g) : 2.1
29日	水	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 ジャガ芋と干しエビの炒め煮 小松菜のかつお昆布和え ピーマンマリネ	I値(kcal) 575 塩分(g) : 2.4
30日	木	ご飯 白身チーズ磯辺フライとホタテフライ けんちん煮 青梗菜のなめたけ和え カリフラワーの白フレンチサラダ	I値(kcal) 523 塩分(g) : 2.3