

# 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

|     |   | 夕 食                                                     | 栄養価                              |
|-----|---|---------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1日  | 水 | 五目ごはん あじの西京焼き 肉じゃが オクラのごま和え<br>カリフラワーの赤フレンチサラダ          | I値kcal (kcal) 505<br>塩分(g) : 3.1 |
| 2日  | 木 | ご飯 ポークソテーマスタード風味 五目ビーンズ煮 ごぼうサラダ<br>さつま芋のりんご煮            | I値kcal (kcal) 589<br>塩分(g) : 2   |
| 3日  | 金 | ご飯 鶏肉のネギ味噌焼 がんもとひじきの煮物<br>カリフラワーのカレー風味マリネ マカロニサラダ       | I値kcal (kcal) 649<br>塩分(g) : 2.3 |
| 4日  | 土 | ご飯 たらめの塩こうじ焼き のっぺ煮 ほうれん草の錦糸和え<br>豚肉ときゃべつのソテー            | I値kcal (kcal) 530<br>塩分(g) : 2.8 |
| 5日  | 日 | ご飯 豚肉の山椒焼き かぶのゆず味噌煮 青梗菜のごま和え<br>大根ツナサラダ                 | I値kcal (kcal) 508<br>塩分(g) : 1.9 |
| 6日  | 月 | ご飯 鶏肉のレモンペッパー醤油焼 じゃがいもの洋風煮<br>カリフラワーのサザンサラダ きゃべつとハムのソテー | I値kcal (kcal) 636<br>塩分(g) : 2.3 |
| 7日  | 火 | ご飯 ホッケの青じそ風味焼 厚揚げのおかか煮<br>ほうれん草の梅肉和え 人参バターソテー           | I値kcal (kcal) 502<br>塩分(g) : 1.9 |
| 8日  | 水 | ご飯 みそ味つくね 大根のねぎ塩だれ煮込み 青梗菜のナムル<br>ブロッコリーとコーンのソテー         | I値kcal (kcal) 498<br>塩分(g) : 2.6 |
| 9日  | 木 | ご飯 さばの塩焼き 豚そぼろ五目豆腐煮<br>ほうれん草とえのきの和物 フレンチサラダ             | I値kcal (kcal) 569<br>塩分(g) : 1.9 |
| 10日 | 金 | ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 里芋の煮っころがし<br>小松菜のピーナッツ和え 魚肉ソーセージときゃべつのソテー | I値kcal (kcal) 508<br>塩分(g) : 2.3 |
| 11日 | 土 | ご飯 さわらの西京焼き じゃが芋と干しエビの炒め煮<br>白菜とかにかまのわさび醤油 コーンソテー       | I値kcal (kcal) 500<br>塩分(g) : 1.8 |
| 12日 | 日 | ご飯 豚肉のオイスター炒め 中華風玉子とじ きゃべつの中華サラダ<br>野菜天の煮物              | I値kcal (kcal) 538<br>塩分(g) : 2.8 |
| 13日 | 月 | ご飯 鶏肉の南部焼 味噌けんちん 白菜のレモン昆布和え<br>オムレツデミソースかけ              | I値kcal (kcal) 600<br>塩分(g) : 2.1 |
| 14日 | 火 | ご飯 肉団子の白湯煮込み 出し巻き玉子 マセドアンサラダ<br>ほうれん草のゴマ和え              | I値kcal (kcal) 547<br>塩分(g) : 2.5 |
| 15日 | 水 | ご飯 白身魚のカレームニエル 和風きのこスパゲティ<br>うのはなサラダ なすのコンニク炒め          | I値kcal (kcal) 514<br>塩分(g) : 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7時までにお召し上がりください。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

| 日   |   | 夕 食                                                        | 栄 養 価                         |
|-----|---|------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 16日 | 木 | ご飯 赤魚の香り煮 大根ときのこのバターじょうゆソテー<br>ほうれん草のなめたけ和え ジャガ芋とベーコンのスープ煮 | 1人分 (kcal) 506<br>塩分(g) : 2.3 |
| 17日 | 金 | 菜飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の中華風煮物 オクラのおかか和え<br>魚肉ソーセージと炒り卵のケチャップ炒め       | 1人分 (kcal) 609<br>塩分(g) : 3.2 |
| 18日 | 土 | ご飯 ホッケの塩焼き 大根と竹輪のごま味噌煮<br>白菜のお浸し 昆布豆                       | 1人分 (kcal) 468<br>塩分(g) : 1.8 |
| 19日 | 日 | ご飯 クリームシチュー コーンコロック<br>きゃべつとあげの酢の物 きこのピリ辛和え                | 1人分 (kcal) 638<br>塩分(g) : 2.2 |
| 20日 | 月 | ご飯 白身魚の野菜あん 鶏そぼろ五目豆腐煮<br>大根のごま風味サラダ 洋風鶏団子煮                 | 1人分 (kcal) 541<br>塩分(g) : 2.4 |
| 21日 | 火 | ご飯 鶏肉の吉野煮風 がんもと切干大根煮<br>きゃべつと竹輪の酢の物 大根菜炒め                  | 1人分 (kcal) 514<br>塩分(g) : 2.1 |
| 22日 | 水 | ご飯 さばの味醂焼き 五目煮豆 白菜のごま昆布和え<br>ジャガ芋のバター風味                    | 1人分 (kcal) 602<br>塩分(g) : 2.4 |
| 23日 | 木 | ご飯 厚揚げの鶏そぼろあん きのこと卵の炒め物<br>魚肉ソーセージとピーマンのソテー                | 1人分 (kcal) 502<br>塩分(g) : 1.9 |
| 24日 | 金 | ご飯 豚肉と野菜の豆乳鍋風煮込み お好み焼き<br>小松菜のごま酢醤油和え カリフラワーのピクルス          | 1人分 (kcal) 500<br>塩分(g) : 1.9 |
| 25日 | 土 | ご飯 肉野菜巻き ひじきと大豆の煮物 白菜の青じそ風味和え<br>さつま芋サラダ                   | 1人分 (kcal) 500<br>塩分(g) : 2   |
| 26日 | 日 | ご飯 ぶりの照り焼き 大根のおかか煮 きゃべつのマリネ<br>ブロッコリーの梅ネギ塩和え               | 1人分 (kcal) 516<br>塩分(g) : 2.6 |
| 27日 | 月 | ご飯 トマトソースハンバーグ ジャーマンポテトサラダ<br>カラフル野菜ソテー きゃべつのバジル炒め         | 1人分 (kcal) 570<br>塩分(g) : 2.3 |
| 28日 | 火 | ご飯 白身魚の香草焼き ミネストローネ風煮込み ミモザサラダ<br>野菜とひじきの豆腐焼               | 1人分 (kcal) 515<br>塩分(g) : 2.6 |
| 29日 | 水 | ご飯 肉団子のオイスター炒め さつま芋の甘煮<br>きゃべつとハムのマスタードサラダ にんじんシリシリ        | 1人分 (kcal) 527<br>塩分(g) : 2   |
| 30日 | 木 | ご飯 鶏肉の香味焼き いなりギョーザ 白菜のわさびマヨ和え<br>ほうれん草とベーコンのソテー            | 1人分 (kcal) 599<br>塩分(g) : 2   |