

# 10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	火	ご飯 鶏肉の旨辛炒め 厚揚げと青菜の生姜味炒め さつま芋のサラダ 大根菜炒め	1杯当り (kcal) 545 塩分(g) : 2
2日	水	ご飯 ちゃんぽん炒め 大根とあげの煮物 白菜のレモン昆布和え コーンソテー	1杯当り (kcal) 509 塩分(g) : 2
3日	木	ご飯 さわらの酢醤油煮 きのこと卵の炒め物 ほうれん草のおかか和え お魚ソーセージとピーマンのソテー	1杯当り (kcal) 500 塩分(g) : 2.2
4日	金	ご飯 和風ポークソテー ジャガ芋のトマト煮 大豆ときゃべつの和風サラダ オムレツデミソース	1杯当り (kcal) 544 塩分(g) : 2.3
5日	土	ご飯 トマトソースハンバーグ ジャーマンポテトサラダ カラフル野菜ソテー 彩りしゅうまい	1杯当り (kcal) 656 塩分(g) : 2.7
6日	日	ご飯 鶏肉の和風ステーキみぞれだれ 大根のおかか煮 きゃべつのマリネ 高菜炒め	1杯当り (kcal) 512 塩分(g) : 2.6
7日	月	ご飯 肉野菜巻き なすの味噌炒め 大根のかに辛子マヨ和え 炒り卵の花	1杯当り (kcal) 503 塩分(g) : 2
8日	火	ご飯 白身魚の香草焼き ジャガ芋のカレー味煮物 ミモザサラダ 昆布豆	1杯当り (kcal) 535 塩分(g) : 1.8
9日	水	ご飯 肉団子のオイスター炒め 小籠包 きゃべつとハムのマスタードサラダ カリフラワーとコーンのソテー	1杯当り (kcal) 517 塩分(g) : 2.7
10日	木	ご飯 鶏肉の香味焼き いなりギョーザ 白菜の辛子マヨ ほうれん草とベーコンのソテー	1杯当り (kcal) 517 塩分(g) : 2
11日	金	ご飯 豚肉の山賊焼き 竹輪の磯辺揚げ うのはなサラダ うずら豆	1杯当り (kcal) 608 塩分(g) : 2
12日	土	ご飯 あじの南蛮漬け風 煮しめ 白菜とかにかまのわさび醤油 ふんわり豆腐ステーキ	1杯当り (kcal) 610 塩分(g) : 2.9
13日	日	ご飯 鶏肉の幽庵焼き なすといんげんの煮物 白菜のごま昆布和え 揚げさつま	1杯当り (kcal) 636 塩分(g) : 2.3
14日	月	ご飯 鮭のレモン醤油焼き オーシャンサラダ 野菜のコロッケ 明太子パスタ	1杯当り (kcal) 563 塩分(g) : 2.1
15日	火	ご飯 鶏肉のチリソースだれ 里芋のごま煮 白菜の中華和え 出し巻き玉子	1杯当り (kcal) 593 塩分(g) : 2.3

# 10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 豚肉のみぞれ煮 きゃべつのピリ辛味噌炒め ほうれん草と蒸し鶏のナムル 枝豆リテ	1食分 - (kcal) 505 塩分(g) : 2.1
17日	木	ご飯 赤魚の青じそ香り焼き かぼちゃのそぼろ煮 きゃべつのサウザンサラダ 肉団子の照り煮	1食分 - (kcal) 544 塩分(g) : 2.7
18日	金	ご飯 鶏肉のバジルソテー 豆腐と空豆の煮物 白菜のレモン昆布和え カレー風味ポテトサ	1食分 - (kcal) 656 塩分(g) : 2.3
19日	土	ご飯 さばの照り焼き 青菜中華炒め わかめと白菜の土佐酢和え 菜花の辛子	1食分 - (kcal) 533 塩分(g) : 2.7
20日	日	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 冬瓜の柚子風味煮 マカロニツナサラダ きりぼし大根煮	1食分 - (kcal) 514 塩分(g) : 2.6
21日	月	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 白菜の生姜煮 里芋のごまポン酢サラダ きんぴらごぼう	1食分 - (kcal) 538 塩分(g) : 2
22日	火	ご飯 鮭の南部焼 五目煮豆 もずく入り酢の物 ほうれん草とさつま揚げの炒め煮	1食分 - (kcal) 507 塩分(g) : 2.1
23日	水	五目御飯 豚肉の山椒焼き 里芋のそぼろ煮 白菜のお浸し えび焼売	1食分 - (kcal) 522 塩分(g) : 3.2
24日	木	ご飯 鶏肉の焼肉風味 冬瓜とさつまあげの煮物 ほうれん草のピーナツ和え さつま芋のりん	1食分 - (kcal) 603 塩分(g) : 2
25日	金	ご飯 あじの香味焼き けんちん煮 ほうれん草の白和え きゃべつのごまマヨあえ	1食分 - (kcal) 574 塩分(g) : 2
26日	土	ご飯 豚肉の生姜焼き はんぺんチーズサンドフライ 大根の昆布和え にんじんシリシリ	1食分 - (kcal) 526 塩分(g) : 2
27日	日	ご飯 さばのごま味噌煮 野菜天の煮物 きゃべつとわかめの中華和え 大根菜炒め	1食分 - (kcal) 621 塩分(g) : 2.5
28日	月	ご飯 鶏肉の西京焼き 里芋のおかか煮 うまい菜の辛子和え 卵と野菜のチャンプルー	1食分 - (kcal) 655 塩分(g) : 2.4
29日	火	ご飯 赤魚の香り煮 厚揚げのカレー炒め 白菜と葉大根のピナツ和え ふんわり豆腐	1食分 - (kcal) 532 塩分(g) : 2.2
30日	水	ご飯 鶏肉のみぞれだれ のっぺ煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え 大豆と野菜のコンソメ煮	1食分 - (kcal) 564 塩分(g) : 2.6
31日	木	ご飯 かれいの煮つけ 鶏団子と金平ごぼう煮 菜花とあげの和え物 さつま芋のレモン煮	1食分 - (kcal) 505 塩分(g) : 2.4