

9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	日	ご飯 鶏肉の南部焼 冬瓜の柚子風味煮 青梗菜の錦糸和え ごぼうサラダ	Iエネルギー (kcal) 505 塩分(g) : 1.9
2日	月	ご飯 赤魚の甘酢あん 炒り鶏 きゃべつのサウザンサラダ お魚ソーゼージと炒り卵のケチャップ炒め	Iエネルギー (kcal) 581 塩分(g) : 2.7
3日	火	ご飯 回鍋肉 かに焼売 青梗菜のピーナッツ和え もずく入り酢の物	Iエネルギー (kcal) 531 塩分(g) : 2.0
4日	水	五目御飯 鯖の甘酢照り焼き 三角揚げとひじきの煮物 ほうれん草の柚香和え なすの中華和え	Iエネルギー (kcal) 591 塩分(g) : 2.7
5日	木	ご飯 ささみフライ 豆腐の彩り煮 青梗菜のかつお昆布和え きこの和風マリネ	Iエネルギー (kcal) 533 塩分(g) : 2.3
6日	金	ご飯 さわらの塩こうじ焼き コーンシーフードステーキ 五目煮豆 ほうれん草の辛子和え	Iエネルギー (kcal) 531 塩分(g) : 2.8
7日	土	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め かぶの中華風煮物 白菜のナムル 紅生姜入りいかはんぺん	Iエネルギー (kcal) 520 塩分(g) : 2.5
8日	日	ご飯 ボラの香り煮 大根のおかか煮 豚のごまドレ和え 白菜と葉大根のピーナッツ和え	Iエネルギー (kcal) 494 塩分(g) : 2.0
9日	月	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 千草卵焼き 小松菜のごま和え きゃべつのバジル炒め	Iエネルギー (kcal) 500 塩分(g) : 1.8
10日	火	ご飯 豚肉の照り煮 大豆のカレースープ煮 ほうれん草のおかか和え マカロニサラダ	Iエネルギー (kcal) 518 塩分(g) : 2.3
11日	水	ご飯 アジの西京焼き 鶏肉じゃが オクラのごま和え 海鮮豆腐ステーキ	Iエネルギー (kcal) 646 塩分(g) : 2.3
12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 さつま芋のレモン煮	Iエネルギー (kcal) 560 塩分(g) : 1.8
13日	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め がんもとひじきの煮物 カリフラワーのカレー風味マリネ 大根ツナサラダ	Iエネルギー (kcal) 545 塩分(g) : 2.2
14日	土	ご飯 黒ムツの照り焼き かぶのゆず味噌煮 ほうれん草のピーナッツ和え えび団子の甘酢だれ	Iエネルギー (kcal) 525 塩分(g) : 3
15日	日	ご飯 豚肉の山椒焼き なすと玉ねぎの味噌炒め 大根の明太子サラダ 揚げさつま	Iエネルギー (kcal) 551 塩分(g) : 2.4

9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	月	ご飯 鶏肉のレモンペッパー醤油焼 ジャガイモの洋風煮 オムレツ〜キノコバター醤油〜	1人分 (kcal) 614 塩分(g) : 2.2
17日	火	ご飯 豚肉ときゃべつの塩昆布炒め 中華風玉子とじ ポテトサラダ 大根とピーマンのマリネ	1人分 (kcal) 508 塩分(g) : 2.1
18日	水	ご飯 みそ味つくね 卵と野菜のチャンプルー 青梗菜のナムル 小籠包	1人分 (kcal) 606 塩分(g) : 2.8
19日	木	ご飯 鯖の青じそ風ソテー 豚そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草とえのきの和物 白菜としいたけの酢の物	1人分 (kcal) 590 塩分(g) : 2.7
20日	金	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 菜花のソテー	1人分 (kcal) 621 塩分(g) : 2.1
21日	土	ご飯 かれの煮つけ 豆腐と空豆の煮物 きゃべつのごま酢和え ジャガバター	1人分 (kcal) 502 塩分(g) : 2
22日	日	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜と卵の中華炒め たらもサラダ 彩りしゅうまい	1人分 (kcal) 587 塩分(g) : 2.4
23日	月	ご飯 肉団子の甘酢あん 麻婆豆腐 白菜の中華和え お魚ソーセージときゃべつのソテー	1人分 (kcal) 543 塩分(g) : 3.1
24日	火	ご飯 赤魚の香り煮 大根ときこのバターしょうゆソテー ほうれん草の和え物 出し巻き玉子	1人分 (kcal) 513 塩分(g) : 2.3
25日	水	ご飯 タンドリーチキン 高菜スパゲティ 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	1人分 (kcal) 645 塩分(g) : 2.2
26日	木	ご飯 鯖の南蛮漬け風 かぼちゃのそぼろ煮 白菜のごまおかか和え えんどうソテー	1人分 (kcal) 593 塩分(g) : 2.4
27日	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の中華風煮物 青梗菜の錦糸和え きりぼし大根煮	1人分 (kcal) 553 塩分(g) : 2.1
28日	土	菜飯 アジの磯風味焼き 鶏肉じゃが ほうれん草のわさび和え 三角あげのみぞれ煮	1人分 (kcal) 600 塩分(g) : 2.8
29日	日	ご飯 鶏肉のトマト生姜煮 さつま芋の煮物 ごぼうの白和え そら豆と卵のサラダ	1人分 (kcal) 595 塩分(g) : 1.9
30日	月	ご飯 白身魚の野菜あん 鶏そぼろ五目豆腐煮 大根のごま風味サラダ ジャガバター	1人分 (kcal) 528 塩分(g) : 2.1