

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1時までにお召し上がりください。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

		昼食	栄養価
1日	水	ご飯 かに玉のあんかけ 鶏肉とじゃが芋のピリ辛味噌煮 大根のごま風味サラダ 肉団子のトマト煮	1杯当り (kcal) 552 たんぱく質 (g) 21 塩分(g) : 3
2日	木	ご飯 鶏天のさっぱりレモン野菜がけ 厚揚げのカレー炒め コールスローサラダ きんぴらごぼう	1杯当り (kcal) 554 たんぱく質 (g) 16.8 塩分(g) : 1.6
3日	金	ご飯 白身魚の香草焼き 高菜スパゲティ ブロッコリーの生姜醤油浸し 鶏団子のクリーム煮	1杯当り (kcal) 610 たんぱく質 (g) 22.5 塩分(g) : 2.7
4日	土	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 里芋とさつま揚げの煮物 しろ菜のごま和え なすの生姜醤油	1杯当り (kcal) 515 たんぱく質 (g) 22.2 塩分(g) : 1.9
5日	日	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 白菜の生姜煮 ごぼうサラダ 小松菜のごま和え	1杯当り (kcal) 469 たんぱく質 (g) 17.8 塩分(g) : 2.1
6日	月	ご飯 豚肉とれんこんのオイスター炒め 鶏肉のしそ風味天 いんげんのごま味噌和え ほうれん草ソテー	1杯当り (kcal) 627 たんぱく質 (g) 24.9 塩分(g) : 2.1
7日	火	ご飯 タンドリーチキン 和風きのこスパゲティ 青梗菜のピーナッツ和え ひじきと大豆の煮物	1杯当り (kcal) 632 たんぱく質 (g) 23.4 塩分(g) : 2.3
8日	水	ご飯 ポークハムカツ ピーマンおかか炒め うのはなサラダ かぶと油揚げの煮物	1杯当り (kcal) 560 たんぱく質 (g) 14.2 塩分(g) : 2.4
9日	木	ご飯 鶏肉の甘酢野菜あん 海鮮チヂミ カリフラワーの柚子サラダ じゃが芋のトマト煮	1杯当り (kcal) 562 たんぱく質 (g) 32.1 塩分(g) : 2.1
10日	金	ご飯 ホッケの塩焼き なすの味噌炒め 菜花と大豆甘酢和え えんどうのイタリアンソテー	1杯当り (kcal) 430 たんぱく質 (g) 19.1 塩分(g) : 1.5
11日	土	ご飯 照り焼きハンバーグ ポトフ ツナポテトサラダ 人参とひき肉の炒め物	1杯当り (kcal) 582 たんぱく質 (g) 18.6 塩分(g) : 24.4
12日	日	ご飯 プルコギ 焼餃子 白菜の青じそ風味和え 大根菜炒め	1杯当り (kcal) 541 たんぱく質 (g) 20.0 塩分(g) : 2
13日	月	ご飯 鶏肉とごぼうの煮物 ベーコン入り大根の煮物 ほうれん草の昆布和え ブロッコリーのバター醤油ソテー	1杯当り (kcal) 488 たんぱく質 (g) 33.2 塩分(g) : 1.8
14日	火	ご飯 ポークチャップ しらすと葉大根の和風スパゲティ 小松菜のごま和え 大豆と野菜のコンソメ煮	1杯当り (kcal) 535 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g) : 1.9
15日	水	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 青菜とベーコンのソテー さつま芋のサラダ コーンソテー	1杯当り (kcal) 651 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g) : 1.9

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1時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日		昼食	栄養価
16日	木	ご飯 甘辛ダレささみフライ ひじきの煮物 しろ菜のピーナッツ和え ふんわり豆腐の野菜あん	I初値 (kcal) 571 たんぱく質 (g) 17.9 塩分(g) : 2.6
17日	金	ご飯 アジの磯風味焼き 菜花の玉子とし 白菜のごま昆布和え カリフラワーの赤フレンチサラダ	I初値 (kcal) 545 たんぱく質 (g) 20 塩分(g) : 2.1
18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 ミニオムレツ	I初値 (kcal) 577 たんぱく質 (g) 17.5 塩分(g) : 2.2
19日	日	ご飯 焼肉風炒め いか団子の甘酢ダレ 韓国風春雨サラダ オクラのなめたけ和え	I初値 (kcal) 538 たんぱく質 (g) 23 塩分(g) : 2.87
20日	月	ご飯 ぶりのみぞれ煮 コーンコロッケ きゃべつのサウザンサラダ 卵と野菜のチャンプルー	I初値 (kcal) 639 たんぱく質 (g) 23 塩分(g) : 2.2
21日	火	ご飯 回鍋肉 厚揚げの塩だれ煮込み 青梗菜のナムル 大根の昆布和え	I初値 (kcal) 531 たんぱく質 (g) 20.8 塩分(g) : 2.1
22日	水	ご飯 ちゃんぽん炒め 小籠包 大根のねぎ中華サラダ 高菜和え	I初値 (kcal) 533 たんぱく質 (g) 19.6 塩分(g) : 2.1
23日	木	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 五目煮豆 ほうれん草の柚香和え カリフラワーのピクルス	I初値 (kcal) 532 たんぱく質 (g) 26.2 塩分(g) : 2.6
24日	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 煮しめ 菜花の白和え ピーマンマリネ	I初値 (kcal) 596 たんぱく質 (g) 22.8 塩分(g) : 2.3
25日	土	ご飯 ビビンバ丼 おさつコロッケ きゃべつとわかめの中華和え 明太子パスタ	I初値 (kcal) 542 たんぱく質 (g) 18 塩分(g) : 2.2
26日	日	ご飯 白身天の甘酢あん 里芋のごま煮 青菜とあげの和え物 出し巻き玉子	I初値 (kcal) 589 たんぱく質 (g) 19.8 塩分(g) : 2
27日	月	ご飯 豚肉の甘辛煮 キムチ炒め ほうれん草のナムル きゃべつのバジル炒め	I初値 (kcal) 486 たんぱく質 (g) 18.6 塩分(g) : 1.9
28日	火	ご飯 さわらのねぎ味噌煮 豆腐と空豆の煮物 うまい菜のピーナッツ和え さつま芋のバター煮	I初値 (kcal) 507 たんぱく質 (g) 22.4 塩分(g) : 1.7
29日	水	ご飯 チキンソテートマトソース ジャガ芋の洋風煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え 揚げさつま	I初値 (kcal) 665 たんぱく質 (g) 25.7 塩分(g) : 2.5
30日	木	ご飯 豚肉のにら玉炒め ひじきと大豆の煮物 菜花の柚子風味和え 和風マカロニサラダ	I初値 (kcal) 602 たんぱく質 (g) 22.5 塩分(g) : 2.5
31日	金	ご飯 鶏肉のバジルソテー かぶとベーコンのスープ煮 白菜のレモン昆布和え カレー風味ポテトサラダ	I初値 (kcal) 619 たんぱく質 (g) 21.4 塩分(g) : 2.2