

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8時までにお召し上がりください。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

		夕食	栄養価	
1日	水	ご飯 ポウの香り煮 三角あげの野菜あんかけ ほうれん草のピーナッツ和え ピーマンの塩昆布和え	1杯当り (kcal)	449
			たんぱく質 (g)	20.8
			塩分(g) :	2.1
2日	木	ご飯 豚肉のねぎ塩だれ炒め 大根のごま煮 青梗菜のナムル 豆腐ハンバーグ味噌バター焼	1杯当り (kcal)	567
			たんぱく質 (g)	20.8
			塩分(g) :	2.6
3日	金	ご飯 鶏肉の山椒焼き かぶの味噌バター煮 ほうれん草の白和え 菜花と大豆のソテー	1杯当り (kcal)	570
			たんぱく質 (g)	23.3
			塩分(g) :	2.1
4日	土	ご飯 さわらの酢醤油煮 豆腐と空豆の煮物 白菜の柚子風味和え たまごサラダ	1杯当り (kcal)	530
			たんぱく質 (g)	23.2
			塩分(g) :	1.7
5日	日	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜と卵の中華炒め カリフラワーの梅サラダ 彩りしゅうまい	1杯当り (kcal)	531
			たんぱく質 (g)	20.3
			塩分(g) :	1.9
6日	月	ご飯 肉団子の甘酢あん 麻婆豆腐 春雨の中華和え お魚ソーセージと炒り卵のケチャップ炒め	1杯当り (kcal)	600
			たんぱく質 (g)	21
			塩分(g) :	3.2
7日	火	ご飯 アジの香り煮 大根のべっこう煮 ブロッコリーの白和え 出し巻き玉子	1杯当り (kcal)	632
			たんぱく質 (g)	2.3
			塩分(g) :	2.5
8日	水	ご飯 鶏肉の青じそバター醤油焼 れんこんと昆布の煮物 そら豆と卵のサラダ 大根菜のごま和え	1杯当り (kcal)	643
			たんぱく質 (g)	25.4
			塩分(g) :	2.2
9日	木	ご飯 さばの味噌焼き けんちん煮 白菜のわさび醤油 小松菜のナムル	1杯当り (kcal)	548
			たんぱく質 (g)	18.2
			塩分(g) :	2.3
10日	金	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き さつま芋の煮物 ごぼうの白和え オムレットマトリス	1杯当り (kcal)	663
			たんぱく質 (g)	24.9
			塩分(g) :	2
11日	土	ご飯 白身チーズ磯辺フライ&もちろし揚げ じゃが芋のおかか煮 ほうれん草のわさび和え 三角あげのみぞれ煮	1杯当り (kcal)	519
			たんぱく質 (g)	16.6
			塩分(g) :	2
12日	日	ご飯 鶏肉の南部焼 冬瓜の中華風煮物 しろ菜の浸し きゃべつとベーコンのソテー	1杯当り (kcal)	565
			たんぱく質 (g)	23.0
			塩分(g) :	2.4
13日	月	ご飯 さわらの照り焼き きくらげと卵のソテー きゃべつのかおり和え 昆布豆	1杯当り (kcal)	495
			たんぱく質 (g)	21.9
			塩分(g) :	1.9
14日	火	ご飯 鶏肉の西京焼き 里芋と竹輪の煮物 青梗菜の錦糸和え お豆腐のナゲット	1杯当り (kcal)	644
			たんぱく質 (g)	23.9
			塩分(g) :	1.9
15日	水	ご飯 枝豆かじり天&チーズちくわ天 じゃが芋のカレー味煮物 大根とわかめのごま酢和え なすといんげんの煮物	1杯当り (kcal)	541
			たんぱく質 (g)	14.3
			塩分(g) :	2.4

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8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 白身魚のカレームニエル 鶏そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草のゆかり粉和え お魚ソーセージとピーマンのソテー	1杯分 (kcal) 505 たんぱく質 (g) 22.9 塩分(g) : 2.3
17日	金	ご飯 和風ポークソテー 里芋のバター醤油煮 大豆ときゃべつの和風サラダ ツナパスタ和風醤油	1杯分 (kcal) 561 たんぱく質 (g) 21.8 塩分(g) : 2.2
18日	土	ご飯 鶏肉の香味焼き れんこんの粉節煮 きのこの和風マリネ 出し巻き玉子	1杯分 (kcal) 633 たんぱく質 (g) 27.4 塩分(g) : 2.4
19日	日	ご飯 赤魚のレモンペッパー醤油焼き 三角あげのえびあんかけ ごぼうサラダ 高菜炒め	1杯分 (kcal) 505 たんぱく質 (g) 25.7 塩分(g) : 2
20日	月	ご飯 ガリバタチキン なすの酢醤油煮 しろ菜の辛子和え マカロニサラダ	1杯分 (kcal) 558 たんぱく質 (g) 33 塩分(g) : 2.3
21日	火	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 ジャガ芋の炒め煮 ミモザサラダ 小松菜と竹輪の甘辛炒め	1杯分 (kcal) 562 たんぱく質 (g) 18.3 塩分(g) : 2.1
22日	水	ご飯 チキンソテーきのこステーキソース かぶと油揚げの煮物 白菜のごま和え カレー風味ポテトサラダ	1杯分 (kcal) 585 たんぱく質 (g) 21.9 塩分(g) : 2.5
23日	木	ご飯 豚肉の旨辛炒め フーヨーハイ コールスローサラダ なすのねぎおろし煮	1杯分 (kcal) 535 たんぱく質 (g) 19.4 塩分(g) : 2.3
24日	金	ご飯 和風きのこハンバーグ ミネストローネ風煮込み ほうれん草とあげの和え物 さつま芋のシーザーサラダ	1杯分 (kcal) 550 たんぱく質 (g) 16.9 塩分(g) : 2.4
25日	土	ご飯 アジの山椒焼き なすと玉ねぎのごま味噌炒め 大根のかに辛子マヨ和え 焼売	1杯分 (kcal) 508 たんぱく質 (g) 21.2 塩分(g) : 2
26日	日	ご飯 鶏肉の山賊焼き 白菜のスープ煮 うのはなサラダ ジャガ芋ときのこの煮物	1杯分 (kcal) 609 たんぱく質 (g) 22.7 塩分(g) : 2.1
27日	月	ご飯 鮭の和風ムニエルパスタ添え オーシャンサラダ 野菜のコロッケ うずら豆	1杯分 (kcal) 589 たんぱく質 (g) 23 塩分(g) : 1.7
28日	火	ご飯 豚すきやき 干草卵焼き ほうれん草とえのきの和物 大根の炒め煮	1杯分 (kcal) 470 たんぱく質 (g) 18.9 塩分(g) : 2
29日	水	ご飯 焼きサバのマリネ風 パンプキンオムレツ きゃべつのごま酢和え 青梗菜のソテー	1杯分 (kcal) 665 たんぱく質 (g) 25.7 塩分(g) : 2.5
30日	木	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き れんこんのオイスター炒め 春雨サラダ かに焼売	1杯分 (kcal) 602 たんぱく質 (g) 22.5 塩分(g) : 2.5
31日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め 麻婆茄子 きゃべつのねぎ塩だれ和え 大根のゆかり和え	1杯分 (kcal) 619 たんぱく質 (g) 21.4 塩分(g) : 2.2