

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8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 | 土 | ご飯 ポラの香り煮 青菜中華炒め 大根とわかめのピリ辛中華和え 白菜の青じそ風味和え | I値キㇰ- (kcal) 509 たんぱく質 (g) 19.9 塩分(g): 1.9 |
| 2日 | 日 | ご飯 みそ味つくね 冬瓜の柚子風味煮 ポテトサラダ 玉ねぎとお魚ソーセージのソテー | I値キㇰ- (kcal) 534 たんぱく質 (g) 18.5 塩分(g): 3 |
| 3日 | 月 | ご飯 鮭の塩こうじ焼き 五目煮豆 もずく入り酢の物 カリフラワーのサザンサラダ | I値キㇰ- (kcal) 511 たんぱく質 (g) 23.6 塩分(g): 2.3 |
| 4日 | 火 | ご飯 鶏肉の和風みぞれだれ なすの香味煮 うまい菜のゆかり和え 野菜とひじきの豆腐焼 | I値キㇰ- (kcal) 626 たんぱく質 (g) 26.9 塩分(g): 3.1 |
| 5日 | 水 | ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ マカロニサラダ きゃべつとハムのソテー | I値キㇰ- (kcal) 574 たんぱく質 (g) 19.5 塩分(g): 2.4 |
| 6日 | 木 | ご飯 鶏肉の西京焼き 大根のおかか煮 ほうれん草のピーナッツ和え さつま芋のりんご煮 | I値キㇰ- (kcal) 578 たんぱく質 (g) 21.8 塩分(g): 2.2 |
| 7日 | 金 | ご飯 さばの青じそ風ソテー 豆腐の彩り煮 きゃべつとわかめの中華和え 青梗菜のソテー | I値キㇰ- (kcal) 555 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g): 2.2 |
| 8日 | 土 | ご飯 豚肉の生姜焼き れんこんの炒め煮 しろ菜ときくらげの土佐酢和え ケチャップハンバーグ | I値キㇰ- (kcal) 573 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g): 2.2 |
| 9日 | 日 | ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 ごぼうサラダ 白菜のおかか煮 | I値キㇰ- (kcal) 608 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g): 2.2 |
| 10日 | 月 | ご飯 さわらの酢醤油煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え 肉団子のトマト煮 | I値キㇰ- (kcal) 538 たんぱく質 (g) 24 塩分(g): 2.5 |
| 11日 | 火 | ご飯 肉野菜巻き 厚揚げと青菜の生姜味炒め 生酢 カラフル野菜ソテー | I値キㇰ- (kcal) 485 たんぱく質 (g) 13 塩分(g): 1.7 |
| 12日 | 水 | ご飯 かれの煮つけ 大根と干しエビの煮物 うのはなサラダ 枝豆ソテー | I値キㇰ- (kcal) 470 たんぱく質 (g) 22.0 塩分(g): 2.1 |
| 13日 | 木 | ご飯 白身魚のムニエルトマトソース 明太子パスタ ブロッコリーの醤油マヨ和え ほうれん草とあげの浸し | I値キㇰ- (kcal) 531 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g): 2.2 |
| 14日 | 金 | ご飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の柚子味噌煮 しろ菜のごま和え ポテトサラダ | I値キㇰ- (kcal) 574 たんぱく質 (g) 22.1 塩分(g): 2.1 |
| 15日 | 土 | ご飯 白かれの野菜甘酢だれ 大豆とひき肉のカレー炒め ほうれん草のおかか和え ジャガバター | I値キㇰ- (kcal) 562 たんぱく質 (g) 20.7 塩分(g): 2.1 |

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 | 日 | ご飯 ヤンニョムチキン 野菜春巻き きゃべつのねぎ塩だれ和え 大根のべっこう煮 | 1杯当り (kcal) 533 たんぱく質 (g) 20.3 塩分(g) : 1.6 |
| 17日 | 月 | ご飯 白身魚の青じそ香り焼 厚揚げのオイスター炒め 菜花の辛子和え 白菜のスープ煮 | 1杯当り (kcal) 540 たんぱく質 (g) 19.6 塩分(g) : 2.1 |
| 18日 | 火 | ご飯 回鍋肉 かに焼売 白菜のナムル 枝豆がんもの煮物 | 1杯当り (kcal) 662 たんぱく質 (g) 23.4 塩分(g) : 2.3 |
| 19日 | 水 | ご飯 鶏天のきのこあんかけ 豆腐と空豆の煮物 たらもサラダ なすの味噌炒め | 1杯当り (kcal) 546 たんぱく質 (g) 18 塩分(g) : 2.1 |
| 20日 | 木 | ご飯 ポークソテー ミネストローネ風煮込み ブロッコリーイタリアンサラダ もろこし焼き | 1杯当り (kcal) 529 たんぱく質 (g) 19.5 塩分(g) : 1.8 |
| 21日 | 金 | ご飯 アジの西京焼き 柚子胡椒香る豆腐煮 小松菜とあげの浸し さつま芋のシーザーサラダ | 1杯当り (kcal) 576 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 2.3 |
| 22日 | 土 | ご飯 ガリバタチキン かぶの中華風煮物 ポテトサラダ ほうれん草の昆布和え | 1杯当り (kcal) 505 たんぱく質 (g) 32 塩分(g) : 2.2 |
| 23日 | 日 | ご飯 ちゃんぽん炒め 大根のごま煮 わかめと白菜の土佐酢和え うずら豆 | 1杯当り (kcal) 523 たんぱく質 (g) 16.4 塩分(g) : 1.9 |
| 24日 | 月 | ご飯 さわらの幽庵焼き 味噌けんちん ほうれん草のゆかり粉和え マカロニサラダ | 1杯当り (kcal) 517 たんぱく質 (g) 21.6 塩分(g) : 2.4 |
| 25日 | 火 | ご飯 豚肉野菜炒め 小籠包 大根のねぎ中華サラダ 椎茸海鮮詰めフライ | 1杯当り (kcal) 557 たんぱく質 (g) 19.9 塩分(g) : 1.9 |
| 26日 | 水 | ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 厚揚げのみぞれ煮 白菜のごま昆布和え 小松菜のバターソテー | 1杯当り (kcal) 466 たんぱく質 (g) 31.8 塩分(g) : 1.7 |
| 27日 | 木 | ご飯 ポークソテーマスタード風味 五目ビーンズ煮 ひじきとごぼうのサラダ オムレツキノコバター醤油 | 1杯当り (kcal) 612 たんぱく質 (g) 25.1 塩分(g) : 2.7 |
| 28日 | 金 | ご飯 鶏肉のレモンペッパー醤油焼 なすといんげんの煮物 カリフラワーのカレー風味マリネ きゃべつのトマト味炒め | 1杯当り (kcal) 617 たんぱく質 (g) 22.4 塩分(g) : 2 |
| 29日 | 土 | ご飯 赤魚の香り煮 豚そぼろ五目豆腐煮 白菜の青じそ風味和え いんげんのごま和え | 1杯当り (kcal) 503 たんぱく質 (g) 28.6 塩分(g) : 2.2 |
| 30日 | 日 | ご飯 鶏肉の梅肉焼き ひじきの煮物 大根の明太子サラダ 揚げさつま | 1杯当り (kcal) 603 たんぱく質 (g) 24.6 塩分(g) : 2.8 |