

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1時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

		昼 食	栄養価
1日	月	ご飯 鶏と野菜の黒酢だれ スペイン風オムレツ ビーンズときゃべつの柚子風味サラダ えび団子のクリーム煮	I値(kcal) 581 たんぱく質(g) 34.7 塩分(g): 2.3
2日	火	ご飯 さわらの梅肉焼き 大根の昆布煮 小松菜のごま和え いんげんの中華あえ	I値(kcal) 470 たんぱく質(g) 21.5 塩分(g): 2
3日	水	ご飯 照り焼き豆腐野菜バーグ にんじんシリシリ ジャーマンポテトサラダ 黒豆煮	I値(kcal) 575 たんぱく質(g) 20.8 塩分(g): 2.4
4日	木	ご飯 えびカツ ナポリタンスパゲティ ブロッコリーイタリアンサラダ きんぴらごぼう	I値(kcal) 603 たんぱく質(g) 15.3 塩分(g): 2.1
5日	金	ご飯 豚と小松菜の中華炒め 里芋のそぼろ煮 白菜のゆず醤油和え ネギ入りオムレツ	I値(kcal) 499 たんぱく質(g) 20.5 塩分(g): 2
6日	土	ご飯 かに玉のあんかけ バンバンジー和え チャプチェ えんどうソテー	I値(kcal) 504 たんぱく質(g) 18.2 塩分(g): 2.2
7日	日	ご飯 アジの香味焼き けんちん煮 ほうれん草の白和え 玉子豆腐	I値(kcal) 584 たんぱく質(g) 21.4 塩分(g): 2.1
8日	月	ご飯 豚すきやき 野菜のコロッケ きゃべつのサウザンサラダ 小松菜のバターソテー	I値(kcal) 530 たんぱく質(g) 17.7 塩分(g): 1.9
9日	火	ご飯 鶏の和風ムニエル 里芋のおかか煮 うまい菜の錦糸和え 出し巻き玉子	I値(kcal) 646 たんぱく質(g) 27.5 塩分(g): 2.5
10日	水	ご飯 鶏となすの味噌煮 さつま芋のレモン煮 うのはなサラダ ひじきの煮物	I値(kcal) 547 たんぱく質(g) 32.4 塩分(g): 1.6
11日	木	ご飯 メンチカツ (タタリ肉) ジャガ芋のカレー味煮物 菜花と竹輪の和え物 カリフラワーの白フレンチサラダ	I値(kcal) 550 たんぱく質(g) 14 塩分(g): 1.6
12日	金	ご飯 たらの塩こうじ焼き 厚揚げのオクラあん いんげんの酢味噌和え ポテトサラダ	I値(kcal) 545 たんぱく質(g) 30.5 塩分(g): 2.9
13日	土	ご飯 盛り合わせ (出し巻き玉子/白身魚と豆腐のふんわりしんじょ/えび詰めオクラ天) 炒り鶏 菜花と大豆甘酢和え きゃべつとあげの和え物	I値(kcal) 546 たんぱく質(g) 17.2 塩分(g): 2.1
14日	日	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース ポトフ さつま芋のサラダ コーンソテー	I値(kcal) 607 たんぱく質(g) 16.6 塩分(g): 2.5
15日	月	ご飯 かにクリームコロッケ&ミニムカツ ナポリタンスパゲティ ミモザサラダ ほうれん草ソテー	I値(kcal) 578 たんぱく質(g) 12.9 塩分(g): 1.6

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1時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

日		昼食	栄養価
16日	火	ご飯 さわらの照り焼き れんこんの粉節煮 青梗菜のなめたけ 和え 枝豆がんもの煮物	1エネルギー (kcal) 531 たんぱく質 (g) 24.3 塩分(g) : 2.2
17日	日	ご飯 焼肉風炒め フーヨーハイ 小松菜とわかめの中華和え 揚げなすの味噌炒め	1エネルギー (kcal) 537 たんぱく質 (g) 20.7 塩分(g) : 2.2
18日	月	ご飯 さばの照り焼き ひじき煮 菜花のおろし和え きりぼし大 根煮	1エネルギー (kcal) 556 たんぱく質 (g) 20.0 塩分(g) : 2.1
19日	火	ご飯 れんこんつくね 里芋のバター醤油煮 大豆とハムのサウ ダ 大根菜のごま和え	1エネルギー (kcal) 607 たんぱく質 (g) 18.6 塩分(g) : 2.4
20日	水	ご飯 白身魚のレモン醤油焼き 大豆のカレースープ煮 はんぺ んとオクラの和え物 出し巻き玉子	1エネルギー (kcal) 538 たんぱく質 (g) 26.4 塩分(g) : 2.5
21日	木	ご飯 肉団子のオイスター炒め かぼちゃと巾着の煮物 カリフラ ワの柚子サラダ れんこんの金平	1エネルギー (kcal) 507 たんぱく質 (g) 17.5 塩分(g) : 2.5
22日	金	ご飯 鶏のバジルソテー コーンコロッケ きゃべつのシーザーサラダ 揚げなすのマリネ	1エネルギー (kcal) 658 たんぱく質 (g) 21.4 塩分(g) : 1.8
23日	土	ご飯 鶏の照り焼き 炒り卵の花 菜花の白和え 玉子豆腐	1エネルギー (kcal) 610 たんぱく質 (g) 26.3 塩分(g) : 2.2
24日	日	ご飯 デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーと卵のソテー さつま 芋のりんご和え オクラのごま和え	1エネルギー (kcal) 577 たんぱく質 (g) 16.9 塩分(g) : 2.1
25日	月	ご飯 ささみしそ巻きフライ 豆腐と空豆の煮物 しろ菜の浸し じゃが芋の炒め煮	1エネルギー (kcal) 532 たんぱく質 (g) 17.7 塩分(g) : 1.9
26日	火	ご飯 白身魚の甘酢あん 煮しめ 小松菜のかつお昆布和え きゃべつのトマト味炒め	1エネルギー (kcal) 490 たんぱく質 (g) 13.5 塩分(g) : 1.7
27日	水	ご飯 鶏の吉野煮風 野菜かきあげ 出し巻き玉子 黒豆煮	1エネルギー (kcal) 634 たんぱく質 (g) 37.2 塩分(g) : 2.2
28日	木	ご飯 さばのごま味噌煮 きのこの土佐煮 白菜のゆず醤油和 え 卵の花と昆布の和風サラダ	1エネルギー (kcal) 593 たんぱく質 (g) 20 塩分(g) : 2.3
29日	金	ご飯 牛肉のデミソース煮 コーンコロッケ マカロニツナサラダ チ ンゲン菜のソテー	1エネルギー (kcal) 597 たんぱく質 (g) 18.9 塩分(g) : 2.2
30日	土	ご飯 若鶏のからあげ 冬瓜の生姜味噌煮 小松菜のゆず醬 油サラダ カレー風味ポテトサラダ	1エネルギー (kcal) 612 たんぱく質 (g) 15.6 塩分(g) : 2.3