

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8時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

		夕 食	栄養価
1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-のサザンサラダ	Iエネルギー (kcal) 511 たんぱく質 (g) 23.6 塩分(g) : 2.3
2日	火	ご飯 鶏の和風みぞれだれ なすといんげんの煮物 うまい菜のゆかり和え 野菜とひじきの豆腐焼	Iエネルギー (kcal) 636 たんぱく質 (g) 27.4 塩分(g) : 3.1
3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エネルギー (kcal) 574 たんぱく質 (g) 19.5 塩分(g) : 2.4
4日	木	ご飯 鶏の西京焼き 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エネルギー (kcal) 579 たんぱく質 (g) 21.8 塩分(g) : 2.2
5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 チンゲン菜のソテー	Iエネルギー (kcal) 567 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 2.4
6日	土	ご飯 豚肉の生姜焼き れんこんの炒め煮 ゴーヤときくらげの土佐酢和え ミニケチャップハンバーグ	Iエネルギー (kcal) 573 たんぱく質 (g) 21.6 塩分(g) : 2.2
7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 大根菜炒め	Iエネルギー (kcal) 612 たんぱく質 (g) 22.3 塩分(g) : 2
8日	月	ご飯 さわらの酢醤油煮 かぼちゃの煮物 青梗菜のごま和え肉団子のトマト煮	Iエネルギー (kcal) 537 たんぱく質 (g) 23.7 塩分(g) : 2.5
9日	火	ご飯 肉野菜巻き 厚揚げと青菜の生姜味炒め 生酢 白菜の柚子風味煮	Iエネルギー (kcal) 415 たんぱく質 (g) 12.8 塩分(g) : 1.9
10日	水	ご飯 かれいの煮つけ 大根と干しエビの煮物 しろ菜の辛子和え 枝豆ソテー	Iエネルギー (kcal) 426 たんぱく質 (g) 21.2 塩分(g) : 2
11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エネルギー (kcal) 533 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g) : 2.2
12日	金	ご飯 鶏の南部焼 冬瓜の柚味噌煮 小松菜のごま和え 揚げなすのポン酢和え	Iエネルギー (kcal) 554 たんぱく質 (g) 22.3 塩分(g) : 2
13日	土	ご飯 白かれいの野菜甘酢だれ 豆腐と空豆の煮物 ほうれん草のおかか和え じゃがバター	Iエネルギー (kcal) 551 たんぱく質 (g) 20 塩分(g) : 2.1
14日	日	ご飯 ヤンニョムチキン 菜花の玉子とじ 白菜のゆかり和え 大根のべっこう煮	Iエネルギー (kcal) 483 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g) : 2.1
15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	Iエネルギー (kcal) 502 たんぱく質 (g) 20.6 塩分(g) : 1.9

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8時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

日		夕食	栄養価
16日	火	ご飯 回鍋肉 かに焼売 白菜のナムル ピーマンおかか炒め	エネルギー (kcal) 598 たんぱく質 (g) 19.8 塩分(g) : 2.1
17日	日	ご飯 蒸し鶏の野菜あん 大豆のオイスター炒め たらもサラダ 厚揚げ田楽	エネルギー (kcal) 572 たんぱく質 (g) 35.6 塩分(g) : 2.3
18日	月	ご飯 ポークソテー ミネストローネ風煮込み ブロccoli-イタリアンサ ラダ もろこし焼き	エネルギー (kcal) 562 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 2
19日	火	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	エネルギー (kcal) 577 たんぱく質 (g) 18.8 塩分(g) : 2.3
20日	水	ご飯 ガリバタチキン かぶの中華風煮物 ツナポテトサラダ ほ うれん草のゆかり粉和え	エネルギー (kcal) 505 たんぱく質 (g) 32.7 塩分(g) : 2.2
21日	木	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 三角あげのえびあんかけ	エネルギー (kcal) 503 たんぱく質 (g) 17.8 塩分(g) : 2.2
22日	金	ご飯 鮭の南部焼 味噌けんちん 小松菜のごま和え マカロニ サラダ	エネルギー (kcal) 537 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 2.1
23日	土	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め にら饅頭 大根のねぎ中 華サラダ 五目煮豆	エネルギー (kcal) 569 たんぱく質 (g) 22.9 塩分(g) : 2.4
24日	日	ご飯 鶏とごぼうの味噌煮 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	エネルギー (kcal) 506 たんぱく質 (g) 31.8 塩分(g) : 1.7
25日	月	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 春雨の中華和え	エネルギー (kcal) 589 たんぱく質 (g) 22.1 塩分(g) : 2.4
26日	火	ご飯 鶏のレモンペッパー醤油焼 なすとインゲンの煮物 カリフ ラワ-のカレー風味マリネ ブロccoli-のピ-ナッツ和え	エネルギー (kcal) 615 たんぱく質 (g) 23.8 塩分(g) : 2.1
27日	水	ご飯 ぶりの生姜煮 豚そぼろ五目豆腐煮 白菜の青じそ風 味和え がんもの煮物	エネルギー (kcal) 554 たんぱく質 (g) 24.3 塩分(g) : 2.5
28日	木	ご飯 鶏の梅肉焼き ひじきの煮物 大根の明太子サラダ 揚 げさつま	エネルギー (kcal) 606 たんぱく質 (g) 24.5 塩分(g) : 2.8
29日	金	ご飯 白身魚のバター醤油焼き じゃが芋の洋風煮 イタリアン サラダ ネギ入りオムレツ	エネルギー (kcal) 525 たんぱく質 (g) 22.2 塩分(g) : 1.8
30日	土	ご飯 豚ときくらげのオイスター炒め ニラとあさりの中華風玉子と じ 白菜のおかか和え えんどうソテー	エネルギー (kcal) 503 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g) : 2.5