

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	木	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 カリフラワーのピクルス	1食当り (kcal) 538 たんぱく質 (g) 17.4 塩分(g) : 2.1
2日	金	ご飯 鶏肉と海鮮の野菜炒め 冬瓜の生姜味噌煮 カリフラワーの柚子サラダ 大根菜のごま和え	1食当り (kcal) 422 たんぱく質 (g) 15.4 塩分(g) : 2.1
3日	土	ご飯 白身魚のレモン醤油焼き 大豆とベーコンのバター醤油 カレー風味ポテトサラダ ほうれん草の昆布和え	1食当り (kcal) 509 たんぱく質 (g) 22.4 塩分(g) : 2.3
4日	日	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め 炒り卵の花 菜花の白和え じゃが芋のバター風味	1食当り (kcal) 520 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g) : 1.9
5日	月	ご飯 たらのポトフ コーンコロッケ きゃべつのシーザーサラダ ウインナーソテー	1食当り (kcal) 561 たんぱく質 (g) 17.8 塩分(g) : 1.8
6日	火	ご飯 さばの生姜煮 かぼちゃの煮物 白菜の柚子風味和え うずら豆	1食当り (kcal) 586 たんぱく質 (g) 15.7 塩分(g) : 1.9
7日	水	ご飯 なす入りチャンプルー 野菜春巻き もずく入り酢の物 ほうれん草ソテー	1食当り (kcal) 502 たんぱく質 (g) 14.2 塩分(g) : 1.9
8日	木	ご飯 えび大葉チーズフライ 里芋のごま煮 しろ菜の浸し 春雨の中華和え	1食当り (kcal) 479 たんぱく質 (g) 13.1 塩分(g) : 2
9日	金	ご飯 トマトチキン 和風きのこスパゲティ カリフラワーのカレー風味マリネ にんじんシリシリ	1食当り (kcal) 500 たんぱく質 (g) 16.5 塩分(g) : 2
10日	土	ご飯 豚肉味噌すきやき 磯じゃが 大根とわかめのごま酢和え 黒豆煮	1食当り (kcal) 546 たんぱく質 (g) 18.5 塩分(g) : 2.1
11日	日	ご飯 白身魚の香草焼き 大根の昆布煮 菜花と大豆の和風サラダ 里芋とベーコンのシーザー和え	1食当り (kcal) 535 たんぱく質 (g) 15.4 塩分(g) : 2
12日	月	ご飯 若鶏のからあげ 厚揚げのオイスター炒め ブロッコリーのおかか和え いんげんソテー	1食当り (kcal) 477 たんぱく質 (g) 16.8 塩分(g) : 1.3
13日	火	ご飯 揚げだし豆腐風 肉団子の照り煮 ほうれん草のゆかりマヨ和え きゃべつと竹輪の酢の物	1食当り (kcal) 512 たんぱく質 (g) 17 塩分(g) : 2.6
14日	水	ご飯 さばの照り焼き 野菜かきあげ 大根の甘酢和え ケチャップハンバーグ	1食当り (kcal) 637 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 2
15日	木	ご飯 鶏肉と野菜の酢醤油漬 厚揚げのカレー炒め マカロニサラダ 菜花の生姜和え	1食当り (kcal) 539 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g) : 2

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	金	ご飯 白身魚のトマトクリーム煮 菜花とハムのスパゲティ 白菜のみかんサラダ 鶏肉団子のコンソメ煮	I初値 (kcal) 576 たんぱく質 (g) 22.9 塩分(g) : 2.2
17日	土	ご飯 鶏ちゃん炒め 里芋のおかか煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え たまごサラダ	I初値 (kcal) 554 たんぱく質 (g) 29 塩分(g) : 2
18日	日	ご飯 牛肉のデミソース煮 野菜のコロッケ きゃべつマスタードサラダ 彩りしゅうまい	I初値 (kcal) 619 たんぱく質 (g) 17.4 塩分(g) : 2
19日	月	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 うずら豆	I初値 (kcal) 561 たんぱく質 (g) 18.1 塩分(g) : 1.7
20日	火	ご飯 豚肉とピーマンの味噌炒め 山芋海鮮詰めフライ 青菜と蒸し鶏のごま和え 出し巻き玉子	I初値 (kcal) 628 たんぱく質 (g) 23.4 塩分(g) : 2.2
21日	水	ご飯 白かれいと野菜のレモンバター醤油だれ かぶとベーコンのブイヨン煮 ミモザサラダ 大根菜のごま和え	I初値 (kcal) 495 たんぱく質 (g) 14.3 塩分(g) : 1.6
22日	木	ご飯 鶏肉の南部焼 さつま芋の煮物 白菜のおかか和え 焼売	I初値 (kcal) 526 たんぱく質 (g) 20.6 塩分(g) : 2
23日	金	ご飯 白身魚のカレームニエル 鶏そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草の和風サラダ 炒り卵の花	I初値 (kcal) 503 たんぱく質 (g) 21.8 塩分(g) : 2.4
24日	土	ご飯 照り焼きハンバーグ ポトフ さつま芋のサラダ きのこ白菜の和え物	I初値 (kcal) 550 たんぱく質 (g) 14.8 塩分(g) : 2.4
25日	日	ご飯 プルコギ 海鮮チヂミ なすの中華和え 枝豆ソテー	I初値 (kcal) 581 たんぱく質 (g) 19.1 塩分(g) : 1.9
26日	月	ご飯 チキン南蛮風 れんこんのオイスター炒め ほうれん草の和え物 昆布豆	I初値 (kcal) 466 たんぱく質 (g) 14 塩分(g) : 1.9
27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 コーンコロッケ	I初値 (kcal) 568 たんぱく質 (g) 18.4 塩分(g) : 1.7
28日	水	ご飯 鶏肉の西京焼き 野菜のコロッケ きゃべつときゅうりのマリネ 大根ときのこのバターじょうゆソテー	I初値 (kcal) 616 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g) : 1.8
29日	木	ご飯 鶏肉の和風ステーキにオニオンスライスだれ 青菜とベーコンのソ テー 大根のかに辛子マヨ和え ツナパスタ和風醤油	I初値 (kcal) 524 たんぱく質 (g) 20.8 塩分(g) : 1.8
30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 大根のゆかり和え	I初値 (kcal) 528 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 2
31日	土	ご飯 白身魚の照り煮 炒り鶏 ごぼうサラダ きゃべつのごま酢和え	I初値 (kcal) 488 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 1.7