

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	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 きりぼし大根煮	1人前 (kcal) 544 たんぱく質 (g) 19.2 塩分(g) : 2.1
2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 マカロニサラダ	1人前 (kcal) 592 たんぱく質 (g) 18.5 塩分(g) : 2.9
3日	土	ご飯 ガリバタチキン かぶの中華風煮物 菜花のおかか和え なすのマリネ	1人前 (kcal) 486 たんぱく質 (g) 26.4 塩分(g) : 2.1
4日	日	ご飯 さわらの幽庵焼き のっぺ煮 ほうれん草のゆかり粉和え 豆腐ハンバーグ	1人前 (kcal) 516 たんぱく質 (g) 19.9 塩分(g) : 2.5
5日	月	ご飯 鶏肉の焼肉風味 なすの酢醤油煮 青梗菜のごま和え カフラワーのイタリアンサラダ	1人前 (kcal) 494 たんぱく質 (g) 19.3 塩分(g) : 2
6日	火	ご飯 豚肉の南蛮炒め 干草卵焼き 大根のかに辛子マヨ和え きゃべつとウインナーのコンソメ炒め	1人前 (kcal) 532 たんぱく質 (g) 18.1 塩分(g) : 1.6
7日	水	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 ツナじゃが 白菜のごま昆布和え オクラのごま和え	1人前 (kcal) 566 たんぱく質 (g) 22.2 塩分(g) : 1.9
8日	木	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 さつま芋のサラダ 菜花のソテー	1人前 (kcal) 586 たんぱく質 (g) 16.1 塩分(g) : 2.3
9日	金	ご飯 さわらの梅じそ焼き なすといんげんの煮物 ほうれん草の昆布和え ブロッコリーのピーナッツ和え	1人前 (kcal) 441 たんぱく質 (g) 18.2 塩分(g) : 2.2
10日	土	ご飯 鶏肉の香味焼き 豚そぼろ五目豆腐煮 白菜の青じそ風味和え 卵の花と昆布の和風サラダ	1人前 (kcal) 518 たんぱく質 (g) 22.5 塩分(g) : 2
11日	日	ご飯 鶏肉ときゃべつの甘辛味噌炒め ひじきの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ポテトサラダ	1人前 (kcal) 484 たんぱく質 (g) 26.9 塩分(g) : 2.3
12日	月	ご飯 白身魚のレモンペッパー醤油焼 じゃが芋の洋風煮 イタリアンサラダ マカロニナポリタン	1人前 (kcal) 508 たんぱく質 (g) 19.1 塩分(g) : 1.7
13日	火	ご飯 豚肉とれんこんのオイスター炒め ブロッコリーの中華あん 白菜のねぎ塩和え 山菜とあげの煮びたし	1人前 (kcal) 471 たんぱく質 (g) 15.4 塩分(g) : 2
14日	水	ご飯 鶏肉のごま味噌煮 きのこの土佐煮 さつま芋の白和え ほうれん草ソテー	1人前 (kcal) 518 たんぱく質 (g) 28.6 塩分(g) : 2.1
15日	木	ご飯 豚肉のねぎ塩だれ炒め 大根のごま煮 いんげんの中華あえ ブロッコリーとコーンのソテー	1人前 (kcal) 533 たんぱく質 (g) 20 塩分(g) : 2.2

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	金	ご飯 ささみそ巻きフライ かぶと油揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え きゃべつのトマト味炒め	1エネルギー (kcal) 478 たんぱく質 (g) 13.7 塩分(g) : 2
17日	土	ご飯 さわらの酢醤油煮 豆腐と空豆の煮物 白菜のわさび醤油 きゃべつとあげの酢の物	1エネルギー (kcal) 461 たんぱく質 (g) 19 塩分(g) : 1.8
18日	日	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん ほうれん草とさつま揚げの炒め 煮 さつま芋とお豆のヨーグルトサラダ なすのポン酢和え	1エネルギー (kcal) 488 たんぱく質 (g) 17.8 塩分(g) : 2.2
19日	月	ご飯 鶏肉の青じそバター醤油焼 けんちん煮 白菜のレモン昆布和え きゃべつソテー	1エネルギー (kcal) 604 たんぱく質 (g) 23.5 塩分(g) : 2.2
20日	火	ご飯 アジの南蛮漬け風 大根のべっこう煮 白はんぺんときゃべつのわさび醤油 ほうれん草とあげの浸し	1エネルギー (kcal) 537 たんぱく質 (g) 17 塩分(g) : 2.1
21日	水	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 青梗菜のピーナッツ和 え ひじきと大豆の煮物	1エネルギー (kcal) 530 たんぱく質 (g) 22.2 塩分(g) : 2.6
22日	木	ご飯 厚あげと豚肉の和風炒め 大豆とひき肉のカレー炒め ほうれん草とあげの和え物 カラフル野菜ソテー	1エネルギー (kcal) 531 たんぱく質 (g) 22.2 塩分(g) : 1.9
23日	金	ご飯 みそ味つくね きのこと卵の炒め物 春雨の中華和え じゃが芋のトマト煮	1エネルギー (kcal) 500 たんぱく質 (g) 15.8 塩分(g) : 2.3
24日	土	ご飯 白身チーズ磯辺フライ&もろこし揚げ じゃが芋のおかか 煮 ほうれん草のわさび和え 人参とひき肉の炒め物	1エネルギー (kcal) 479 たんぱく質 (g) 13.5 塩分(g) : 1.7
25日	日	ご飯 肉野菜巻き 味噌けんちん 白菜のゆかり和え カリフラワーの梅サラダ	1エネルギー (kcal) 399 たんぱく質 (g) 11.8 塩分(g) : 1.9
26日	月	ご飯 さわらの照り焼き わかめと卵のソテー 生酢 ブロッコリーのバター醤油ソテー	1エネルギー (kcal) 463 たんぱく質 (g) 18 塩分(g) : 1.7
27日	火	ご飯 鶏肉の梅じそ風味 里芋と竹輪の煮物 ほうれん草の白和え 大豆と野菜のコンソメ煮	1エネルギー (kcal) 591 たんぱく質 (g) 25 塩分(g) : 2.3
28日	水	ご飯 白かれいの香り煮 厚揚げのおかか煮 菜花と大豆甘酢和え 肉団子のトマト煮	1エネルギー (kcal) 577 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g) : 2.4
29日	木	ご飯 はんぺん三昧 じゃが芋のカレー味煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え お魚ソーセージとピーマンのソテー	1エネルギー (kcal) 520 たんぱく質 (g) 14.2 塩分(g) : 2.4
30日	金	ご飯 アジの生姜煮 なすと玉ねぎのゆず味噌炒め 白菜のごま昆布和え カリフラワーの赤フレンチサラダ	1エネルギー (kcal) 562 たんぱく質 (g) 17.5 塩分(g) : 1.9
31日	土	ご飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 きこの和風マリネ きりぼし大根煮	1エネルギー (kcal) 489 たんぱく質 (g) 20.4 塩分(g) : 1.9