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	日	ご飯　豚肉と大根の含め煮　山芋海鮮詰めフライ はんぺんとオクラの和え物 千草卵焼き	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　515 たんぱく質（g　16.6 塩分(g)：　2
2日	月	ご飯　鶏肉の香り煮　ネギ入りオムレツ　きゃべつのマリネ ウインナーソテー	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　547 たんぱく質（g　29.5 塩分(g)：　2.1
3日	火	ご飯　味噌チキンカツ　ミネストローネ風煮込み ほうれん草のゆかりﾏﾖ和え カリフラワーのｻｳｻﾞﾝｻﾗﾀﾞ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　548 たんぱく質（g　15.8 塩分(g)：　3
4日	水	ご飯　海鮮入り野菜炒め　ブロッコリーのｵｲｽﾀｰあん 大根のねぎ中華サラダ　焼売	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　520 たんぱく質（g　17 塩分(g)：　2
5日	木	ご飯　さわらの塩こうじ焼き　五目煮豆 ほうれん草の柚香和え カリフラワーのﾋﾟｸﾙｽ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　475 たんぱく質（g　21.1 塩分(g)：　2.1
6日	金	ご飯　和風きのこハンバーグ　ポトフ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのシーザーサラダ さつま芋のﾊﾞﾀｰ煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　550 たんぱく質（g　14.8 塩分(g)：　1.9
7日	土	ご飯　鶏肉のニラ玉炒め　ひじきと大豆の煮物　春雨サラダ 大根の炒め煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　482 たんぱく質（g　17.3 塩分(g)：　2.5
8日	日	ご飯　白身魚の香草焼き　きゃべつとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ柚子風味ｻﾗﾀﾞ　じゃが芋ときのこの煮物	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　493 たんぱく質（g　19.1 塩分(g)：　2.1
9日	月	ご飯　焼肉カルビ風メンチ　里芋のバター醤油煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの醤油マヨ和え　枝豆 ｿﾃｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　578 たんぱく質（g　14.5 塩分(g)：　1.9
10日	火	ご飯　トマトチキンステーキ　じゃが芋の洋風煮　オーシャンｻﾗﾀﾞ 菜花のソテー	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　473 たんぱく質（g　16.7 塩分(g)：　2.2
11日	水	ご飯　さばのごま味噌煮　さつまあげと大根の煮物 きゃべつの酢の物　チンゲン菜のソテー	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　536 たんぱく質（g　16.8 塩分(g)：　1.9
12日	木	ご飯　鶏肉となすの味噌煮　ジャンボ焼売　わかめ入りナムル 和風マカロニｻﾗﾀﾞ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　586 たんぱく質（g　30.1 塩分(g)：　2.2
13日	金	ご飯　豚肉とピーマンのｵｲｽﾀｰ炒め　麻婆茄子 きゃべつのねぎ塩だれ和え 大根のゆかり和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　517 たんぱく質（g　17.9 塩分(g)：　1.7
14日	土	ご飯　若鶏のからあげ　じゃが芋のおかか煮　たまごサラダ 菜花の辛子和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　484 たんぱく質（g　14.7 塩分(g)：　1.3
15日	日	ご飯　豚肉の青じそ風味ソテー　味噌けんちん もずく入り酢の物　きんぴらごぼう	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　541 たんぱく質（g　18.9 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	月	ご飯　さばの生姜煮　大根と山菜の煮物 きゃべつのごま酢和え　いんげんソテー	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	556 17.4 1.8
17日	火	ご飯　たらのポトフ　野菜かきあげ　カリフラワーの梅サラダ ほうれん草とあげの浸し	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	454 15.5 1.4
18日	水	ご飯　豚肉のカレー風味ソテー　野菜のコロッケ きゃべつの柚子風味サラダ　昆布豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	575 19.1 1.3
19日	木	ご飯　鶏肉と小松菜の柚子胡椒炒め　里芋の煮っころがし きゃべつとわかめの中華和え　きりぼし大根煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	433 17.1 2.5
20日	金	ご飯　豚肉ときゃべつの塩昆布炒め　かぼちゃの煮物 ほうれん草とえのきの和物　揚げなすの生姜醤油	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	490 16.8 1.9
21日	土	ご飯　さわらの照り焼き　のっぺ煮　白菜のゆず醤油和え ひじきの煮物	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	449 16.4 2.2
22日	日	ご飯　鶏肉とわけぎの味噌煮　がんもの煮物　菜花の白和え きゃべつのマリネ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	496 28.8 2.1
23日	月	ご飯　ちゃんぽん炒め　焼餃子　フルーツ杏仁　えび焼売	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	598 19.4 1.6
24日	火	ご飯　鶏肉の西京焼き　厚揚げと青菜の生姜味炒め　生酢カリフラワーとコーンのソテー	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	571 22.7 1.6
25日	水	ご飯　さばの青じそ風ソテー　里芋のおかか煮 きゃべつときゅうりのマリネ　ひじきの煮物	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	569 16.1 2.2
26日	木	ご飯　グラタン風コロッケとｵﾑﾚﾂ　じゃが芋の炒め煮 菜花と竹輪の和え物　えんどうソテー	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	492 11.3 1.8
27日	金	ご飯　白かれいの梅じそだれ　五目煮豆　白菜のごま和え ポテトサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	533 18.1 2.5
28日	土	ご飯　鶏豆腐ﾊﾞｰｸﾞの野菜あん　冬瓜の生姜味噌煮 白菜と葉大根のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え　うずら豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	496 17.2 2.2
29日	日	ご飯　さわらのバジル焼　大豆とひき肉のカレー炒め ほうれん草のおかか和え　大根のべっこう煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	478 20 2.2
30日	月	ご飯　鶏肉と厚揚げの玉子とじ　竹輪の磯辺揚げ 大根柚子風味漬け　ごぼうサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)：	475 17.8 2.4