

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	火	ご飯 蒸し鶏野菜マリネ ミネストローネ風煮込み ほうれん草のゆかりマヨ和え 豆腐ハンバーグ味噌バター焼	エネルギー (kcal) 596 たんぱく質 (g) 34.2 塩分(g) : 2.9
2日	水	ご飯 海鮮入り野菜炒め ブロッコリーのオysterあん 大根のねぎ中華サラダ 焼売	エネルギー (kcal) 505 たんぱく質 (g) 18.6 塩分(g) : 2
3日	木	ご飯 鮭塩こうじ焼き 五目煮豆 ほうれん草の柚香和え カリフラワーのピュアス	エネルギー (kcal) 500 たんぱく質 (g) 24.2 塩分(g) : 2.4
4日	金	ご飯 和風きのこハンバーグ ポトフ ブロッコリーのシーザーサラダ ピーマンマリネ	エネルギー (kcal) 531 たんぱく質 (g) 17.1 塩分(g) : 2.2
5日	土	ご飯 鶏肉とニラ玉炒め ひじきと大豆の煮物 春雨サラダ 大根の炒め煮	エネルギー (kcal) 482 たんぱく質 (g) 18.4 塩分(g) : 2.5
6日	日	ご飯 さわらびソテー 醤油焼き きゃべつとベーコンのソテー ブロッコリーとビーンズのサラダ 大根菜のごま和え	エネルギー (kcal) 452 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 1.9
7日	月	ご飯 豚肉カレー風味ソテー マカロニナポリタン オーシャンサラダ 枝豆ソテー	エネルギー (kcal) 554 たんぱく質 (g) 20.7 塩分(g) : 1.5
8日	火	ご飯 トマトチキン ジャガ芋の洋風煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え 菜花のソテー	エネルギー (kcal) 478 たんぱく質 (g) 17.5 塩分(g) : 1.4
9日	水	ご飯 鶏肉ときゃべつのポン酢マヨ炒め 豆腐と空豆の煮物 うまい菜のピーナッツ和え オクラのごま和え	エネルギー (kcal) 471 たんぱく質 (g) 33.6 塩分(g) : 2.2
10日	木	ご飯 ビビンバ炒め にら饅頭 わかめ入りナムル 和風マカロニサラダ	エネルギー (kcal) 569 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g) : 2.7
11日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオyster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	エネルギー (kcal) 493 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 1.7
12日	土	ご飯 若鶏のからあげ ジャガ芋のおかか煮 たまごサラダ 菜花の辛子和え	エネルギー (kcal) 484 たんぱく質 (g) 15.8 塩分(g) : 1.3
13日	日	ご飯 さば生姜煮 大根と山菜の煮物 きゃべつのごま酢和え きんぴらごぼう	エネルギー (kcal) 539 たんぱく質 (g) 17.4 塩分(g) : 1.9
14日	月	ご飯 ローストハーブチキン かぶとベーコンのブイヨン煮 マセドアンサラダ いんげんソテー	エネルギー (kcal) 639 たんぱく質 (g) 26.3 塩分(g) : 1.8
15日	火	ご飯 ホッケ香味焼き 大根の昆布煮 小松菜のごま和え 揚げなすの中華和え	エネルギー (kcal) 414 たんぱく質 (g) 17.6 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	水	ご飯 鶏肉山椒焼き 白菜のおかか煮 はんぺんとオクラの和え物 昆布豆	I値(kcal) 551 たんぱく質(g) 24.7 塩分(g) : 1.4
17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	I値(kcal) 433 たんぱく質(g) 18.5 塩分(g) : 2.5
18日	金	ご飯 豚肉ときゃべつの塩昆布炒め かぼちゃの煮物 大根の明太子サラダ なすの生姜醤油	I値(kcal) 485 たんぱく質(g) 16.6 塩分(g) : 1.6
19日	土	ご飯 さわら照り焼き 八幡巻き のっぺ煮 白菜のゆず醤油和え 小松菜とあげの浸し	I値(kcal) 442 たんぱく質(g) 17.6 塩分(g) : 2
20日	日	ご飯 たらのポトフ 野菜かきあげ いんげんのごま味噌和え じゃが芋のそぼろ煮	I値(kcal) 544 たんぱく質(g) 27.5 塩分(g) : 1.5
21日	月	ご飯 鶏肉山椒焼き がんものえびあんかけ 菜花と大豆の和風サラダ えび焼売	I値(kcal) 645 たんぱく質(g) 28.5 塩分(g) : 2.1
22日	火	ご飯 ポークソテーマスタード風味 なすといんげんの煮物 さつま芋の白和え カリフラワーとコーンのソテー	I値(kcal) 541 たんぱく質(g) 20.4 塩分(g) : 2
23日	水	ご飯 鶏肉南蛮煮 大根と干しエビの煮物 卵の花の甘酢和え 大根菜のごま和え	I値(kcal) 471 たんぱく質(g) 20.9 塩分(g) : 2.1
24日	木	ご飯 白身魚ムニエルトマトソース 明太子パスタ コーンサラダ ほうれん草とあげの浸し	I値(kcal) 493 たんぱく質(g) 20.5 塩分(g) : 1.9
25日	金	ご飯 白かれい梅じそだれ 五目煮豆 白菜のごま和え ポテトサラダ	I値(kcal) 533 たんぱく質(g) 20.4 塩分(g) : 2.5
26日	土	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん なすと玉ねぎのゆず味噌炒め 白菜と葉大根のピザナッツ和え じゃがバター	I値(kcal) 500 たんぱく質(g) 18.7 塩分(g) : 2.4
27日	日	ご飯 さわらバジル焼 大豆とひき肉のカレー炒め ほうれん草のおかか和え コーンソテー	I値(kcal) 509 たんぱく質(g) 23.3 塩分(g) : 2.1
28日	月	ご飯 鶏肉吉野煮風 いかカツ はんぺんとオクラの和え物 出し巻き玉子	I値(kcal) 588 たんぱく質(g) 40.1 塩分(g) : 2.4
29日	火	ご飯 鮭幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のごまおかか和え ピーマンおかか炒め	I値(kcal) 474 たんぱく質(g) 19 塩分(g) : 2
30日	水	ご飯 焼肉風炒め なすの味噌炒め さつま芋のりんご和え フーヨーハイ	I値(kcal) 560 たんぱく質(g) 20.3 塩分(g) : 1.9