

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	火	ご飯 白身魚青じそ香り焼 ジャガ芋の炒め煮 うまい菜のかつお昆布和え ウィンナーソテー	エネルギー (kcal) 599 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g) : 2.7
2日	水	ご飯 鶏肉ねぎ味噌炒め れんこんの粉節煮 菜花の白和え カレー風味ポテトサラダ	エネルギー (kcal) 549 たんぱく質 (g) 23.4 塩分(g) : 2.2
3日	木	ご飯 豚肉旨辛炒め フーヨーハイ コールスローサラダ なすのねぎおろし煮	エネルギー (kcal) 536 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 2.2
4日	金	ご飯 鶏肉チリソースだれ 春雨のオイスター炒め うのはなサラダ さつま芋のバター煮	エネルギー (kcal) 554 たんぱく質 (g) 31.4 塩分(g) : 1.9
5日	土	ご飯 アジ山椒焼き なすと玉ねぎのごま味噌炒め 大根のかに辛子マヨ和え うずら豆	エネルギー (kcal) 503 たんぱく質 (g) 19.7 塩分(g) : 1.8
6日	日	ご飯 豚肉甘辛煮 キムチ炒め ほうれん草のナムル ジャガ芋ときのこの煮物	エネルギー (kcal) 524 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 2.2
7日	月	ご飯 バンバンジー 厚揚げのオイスター炒め 白菜のおかか和え なすと大豆のごま醤油サラダ	エネルギー (kcal) 514 たんぱく質 (g) 22.1 塩分(g) : 3
8日	火	ご飯 豚肉すき煮 千草卵焼き 小松菜のわさび和え カレーコロッケ	エネルギー (kcal) 511 たんぱく質 (g) 19.6 塩分(g) : 1.6
9日	水	ご飯 さばごま味噌煮 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	エネルギー (kcal) 536 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 1.9
10日	木	ご飯 鮭レモン醤油焼き 鶏肉じゃが 菜花の生姜和え 玉子豆腐	エネルギー (kcal) 479 たんぱく質 (g) 21.6 塩分(g) : 2.3
11日	金	ご飯 鶏肉照り焼き 冬瓜の柚子風味煮 白菜のレモン昆布和え ポテトサラダ	エネルギー (kcal) 574 たんぱく質 (g) 22.4 塩分(g) : 2.1
12日	土	ご飯 白かれい香り煮 青菜中華炒め 大根とわかめのピリ辛中華和え 白菜のお浸し	エネルギー (kcal) 487 たんぱく質 (g) 18.1 塩分(g) : 2.1
13日	日	ご飯 甘辛ダレささみフライ 里芋のごま煮 白菜の青じそ風味和え 玉ねぎと魚肉ソーセージのソテー	エネルギー (kcal) 519 たんぱく質 (g) 14 塩分(g) : 2.5
14日	月	ご飯 豚肉青じそ風味ソテー 味噌けんちん もずく入り酢の物 カリフラワーのサウザンサラダ	エネルギー (kcal) 533 たんぱく質 (g) 21.6 塩分(g) : 2
15日	火	ご飯 鶏肉和風ステーキみぞれだれ 野菜のコロッケ きゃべつの柚子風味サラダ ほうれん草とあげの浸し	エネルギー (kcal) 514 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g) : 2

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。

寿屋株式会社 TEL052-604-1808

日		夕食	栄養価
16日	水	ご飯 ゴーヤチャンプルー 海鮮チヂミ マカロニサラダ なすのトマト煮	I値キ- (kcal) 567 たんぱく質 (g) 17.0 塩分(g) : 2.3
17日	木	ご飯 白かれい西京焼き 豚そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草のピーナッツ和え じゃが芋のバター風味	I値キ- (kcal) 534 たんぱく質 (g) 19.6 塩分(g) : 2.2
18日	金	ご飯 味噌チキンカツ ナポリタンスパゲティ ブロッコリーイタリアンサラダ ごぼうサラダ	I値キ- (kcal) 604 たんぱく質 (g) 17.1 塩分(g) : 1.9
19日	土	ご飯 鶏肉梅肉焼き 豆腐の彩り煮 ほうれん草とえのきの和物 ひじきの煮物	I値キ- (kcal) 543 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g) : 2.9
20日	日	ご飯 トマトソースハンバーグ にんじんシリシリ カリフラワーの白フレンチサラダ 海鮮豆腐ステーキ	I値キ- (kcal) 592 たんぱく質 (g) 18.8 塩分(g) : 2.4
21日	月	ご飯 豚肉生姜焼き れんこんの炒め煮 白菜のわさび醤油大豆と野菜のコンソメ煮	I値キ- (kcal) 539 たんぱく質 (g) 22.3 塩分(g) : 2.1
22日	火	ご飯 鶏肉西京焼き 厚揚げと青菜の生姜味炒め 生酢 白菜の柚子風味煮	I値キ- (kcal) 556 たんぱく質 (g) 23.2 塩分(g) : 1.5
23日	水	ご飯 さば青じそ風ソテー 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	I値キ- (kcal) 569 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 2.2
24日	木	ご飯 鶏肉とわけぎの味噌煮 じゃが芋の炒め煮 菜花と竹輪の和え物 うずら豆	I値キ- (kcal) 522 たんぱく質 (g) 32.5 塩分(g) : 1.7
25日	金	ご飯 クリームコロッケ&ポテト かぶの味噌バター煮 ミモザサラダ ウィナーソテー	I値キ- (kcal) 537 たんぱく質 (g) 12.1 塩分(g) : 1.9
26日	土	ご飯 回鍋肉 豆腐の塩だれ煮込み ブロッコリーの醤油マヨ和え きゃべつと竹輪の酢の物	I値キ- (kcal) 539 たんぱく質 (g) 22.9 塩分(g) : 2
27日	日	ご飯 ヤンニョムチキン 野菜春巻き きゃべつの中華サラダ 大根のべっこう煮	I値キ- (kcal) 513 たんぱく質 (g) 19.8 塩分(g) : 1.9
28日	月	ご飯 白身魚の照り煮 れんこんの山椒煮 大根のゆかり和え ごぼうサラダ	I値キ- (kcal) 467 たんぱく質 (g) 18.6 塩分(g) : 1.7
29日	火	ご飯 鶏天きのこあんかけ 里芋とさつま揚げの煮物 大根のみかんマリネ 高菜和え	I値キ- (kcal) 483 たんぱく質 (g) 15.3 塩分(g) : 1.9
30日	水	ご飯 さば甘酢野菜だれ 大根のごま煮 たらもサラダ きゃべつとあげの和え物	I値キ- (kcal) 519 たんぱく質 (g) 20.3 塩分(g) : 2.2