

10月 献立表



ライフデリ仙台・仙塩店
☎022-290-9929

日付	メニュー	カロリー	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
10月1日	月 昼 アジの磯辺焼 / 法蓮草のおひたし / おからと玉ねぎのサラダ / 一口ナスのオレンジ煮	305	15.0	8.8	43.4	1.4
10月2日	火 昼 彩り八宝菜 / さつま芋とツナの青じそサラダ / 大根の千切煮	277	9.4	5.9	50.1	1.3
10月3日	水 昼 根菜と肉団子の和風生姜スープ / 切干と小松菜の煮物 / なめこと若芽のサッと煮	267	8.0	5.4	49.7	1.9
10月4日	木 昼 鶏肉の韓国風炒め / マリーネサラダ / 一夜漬	337	11.4	12.6	47.3	1.1
10月5日	金 昼 さばみりん干焼 / キャベツソテー / 切昆布煮 / 人参の炒りたら子	388	13.2	17.0	48.0	1.4
10月9日	火 昼 サワラのごま焼 / ピーマンソテー / ふきと人参の甘露煮 / ひじきの梅和え	308	14.3	8.8	45.1	1.3
10月10日	水 昼 ブレーンオムレツ / オクラのペロンチーノ / 春雨フルーツサラダ / カリフラワーの甘酢漬け	307	8.7	10.2	48.3	1.0
10月11日	木 昼 メバルのバジルオリーブ焼 / アスパラ / ひじきとベーコンの煮物 / 大根の梅和え	275	13.8	6.6	42.4	1.0
10月12日	金 昼 若鶏の味噌焼 / 切干と挽肉のオイスター炒め / キャベツの塩昆布和え	370	17.5	10.7	52.7	2.1
10月15日	月 昼 ホキの西京焼 / 菜の花のソテー / 豚挽き肉と切干大根の煮物 / 法蓮草と油揚げの煮物	314	15.3	6.4	51.4	1.5
10月16日	火 昼 牛肉とキャベツの炒め物 / 五目豆腐煮 / 春菊のごまポン酢和え	413	13.0	19.5	47.6	1.7
10月17日	水 昼 赤魚の青じそ焼 / インゲンソテー / 肉入りうの花 / 塩枝豆	304	15.2	8.9	43.5	1.5
10月18日	木 昼 つくねの照焼 / 一夜漬 / カリフラワーのピーナッツ味噌和え / 鶏ミンチと小松菜の煮物	341	14.3	9.2	52.9	1.1
10月19日	金 昼 アジのごま醤油焼 / チンゲン菜とピーマンのソテー / 青菜と高野豆腐の煮物 / 椎茸昆布	302	16.0	7.8	45.0	1.8
10月22日	月 昼 ハーブチキンソテー / スパソテー / じゃがベーコンサラダ / コンニャクの辛味炒め	348	13.8	11.6	48.9	0.9
10月23日	火 昼 トマト煮込みハンバーグ / マッシュポテト / ひじきと挽肉の炒め煮 / 小松菜のナムル	346	12.4	9.5	56.2	1.6
10月24日	水 昼 鶏のごまタレ煮 / ピーマンソテー / 切昆布煮 / 高野豆腐煮	367	14.8	15.6	44.8	1.0
10月25日	木 昼 白身フライ / ひじきの梅煮 / 法蓮草と油揚げの煮物	415	10.7	20.5	50.2	1.0
10月26日	金 昼 ポークジンジャー / キヌサヤ / 人参と春雨のサラダ / キャベツの漬物柚子風味	375	13.7	13.0	53.0	1.6
10月29日	月 昼 ホキの西京焼 / キャベツの土佐煮 / 青菜と高野豆腐の煮物 / 大豆と椎茸の煮物	304	16.3	5.0	51.4	1.5
10月30日	火 昼 鶏のごま酢煮 / レンコンとフキの煮物 / 菜の花のおひたし	354	13.4	12.4	56.3	1.6
10月31日	水 昼 白身魚の和風あん / 小松菜のナムル / カリフラワーの煮物 / ひじきの炒り煮	312	14.4	8.8	47.1	1.2
平均栄養価		333	13.3	10.6	48.8	1.4

※ 全てのアレルギーを含む食材を同じラインで製造しています。重篤なアレルギーをお持ちのお子様はご利用をお控え下さい。

※ メニューは予告なく変更する事がございます。予めご了承下さいませようお願いします。



【ごはんを食べてきた】日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作には自然の力にその実りが左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、自然の流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。