9月メニュー表

海蔵寺山門の萩

「鎌倉の萩寺」として知られる宝戒寺

株式会社湘南DELI

配食のふれ愛まごころ藤沢鎌倉店

藤沢市鵠沼海岸1-14-18

TEL0466-52-5156

メニューは仕入状況等により予告なく変更となる場合がございます。
予めご了承下さい。

	昼食	夕食
9月1日 月	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サワラの照焼き
		蒟蒻と蕗のきゃら煮
	白滝と椎茸のピリ辛煮	大根とカニカマの煮物
	ミネストローネ風	ビーフン炒め
	油揚げの玉子炒め	蓮根の胡麻和え
	エネルギー 153kcal	エネルギー 233kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.0g
9月2日 火	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	白身魚の磯辺焼き
		白菜のレモン酢和え
	ニラとあさりの玉子とじ	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)
	キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子
	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と切昆布の煮物
	エネルギー 159kcal	エネルギー 151kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.5g
9月3日 水	豚キムチ鍋風	マスタードマヨチキン
	油揚げとこんにゃくの白和え	竹の子のピリ辛炒め
	野菜のごま味噌煮	高野豆腐のがめ煮
	ほうれん草のバターソテー	オクラのおかか和え
	エネルギー 155kcal	エネルギー 170kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.7g
9月4日 木	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	野菜と豚肉のカレー炒め
	コーンと人参のグラッセ	
	小松菜の菜種和え	青菜炒め
	ラタトゥイユ	炒り鶏
	タラモサラダ	白菜の中華マリネ
	エネルギー 179kcal	エネルギー 180kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.9g
9月5日 金	ホッケの照焼き	ロールキャベツの炊き合せ
	春菊のおかか和え	
	じゃこピーマン	ほうれん草とハムのクリーム煮
	さつま芋の肉じゃが風	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)
	ごぼうとれんこんの甘酢和え	きのこソテー
	エネルギー 131kcal	エネルギー 127kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.4g
9月6日 土	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め	あじフライ
		ひじき煮
	切干ゆず風味	ほうれん草のナムル
	野菜の味噌炒め	がんもの含め煮
	チンゲン菜の煮浸し	もやしの梅風味
	エネルギー 158kcal	エネルギー 153kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.0g
9月7日 日	鶏のスパイス炒め	豚肉の塩麹焼き
	オクラとコーンのおろし和え	ベーコンとたまごサラダ
	豚肉ともやし炒め	鶏挽き肉と大豆の含め煮
	白菜の錦和え	ピーマンと竹の子の炒め物
	エネルギー 169kcal	エネルギー 179kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.9g

	昼食	夕食
9月8日 月	豚肉のジンギスカン風	チキンステーキ(トマトソース)
		茹でブロッコリー
	竹の子と人参のおかか煮	南瓜煮洋風仕立て
	鶏肉と水菜のおろしポン酢	中華うま煮炒め
	きのことハムのソテー	紅白野菜の甘酢和え
	エネルギー 148kcal	エネルギー 160kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.5g
9月9日 火	豚肉のカレー煮	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)
	しろ菜のお浸し	一夜漬(キャベツ・人参)
	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
	スパゲティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物
	エネルギー 175kcal	エネルギー 167kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.7g
9月10日 水	白身魚フライ	ロールキャベツ　クリームソース
	コーンと榎のタラコマヨ	きのこ生姜炒め
	高野豆腐と牛蒡の中華風	枝豆のおかか和え
	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め	はんぺんと野菜の田舎煮
	小松菜の磯辺和え	玉子と夏野菜含め煮【6月-9月限定】
	エネルギー 179kcal	エネルギー 145kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.9g
9月11日 木	豚肉とゴボウの生姜煮	鶏肉の山賊焼き
		インゲンソテー
	ほうれん草の柚子和え	キャベツのコールスローサラダ
	鶏大豆の和風トマト煮	あさりとほうれん草の玉子とじ
	切干大根と小松菜の煮物	きくらげの酢の物
	エネルギー 158kcal	エネルギー 199kcal
	塩分 1.7g	塩分 2.0g
9月12日 金	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	牛肉とインゲンの炒め物
	チンゲン菜のごま和え	お魚厚揚げ
	イカ入りつみれの炊き合せ	茄子のそぼろ煮
	梅ごぼう	バターコーン
	エネルギー 118kcal	エネルギー 227kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.6g
9月13日 土	鶏の照焼き	豚肉と野菜のおろしポン酢
	ペペロンチーノマカロニ	
	コンニャクの中華和え	コーンとツナのサラダ
	茄子とオクラのトマトソース煮	カレー風味ソテー
	青菜ときのこのオリーブ蒸し	さつま揚げの味噌炒め
	エネルギー 169kcal	エネルギー 181kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.7g
9月14日 日	韓国風焼肉炒め	豚肉ときのこのクリーム煮
	小松菜の辛子和え	ほうれん草の磯辺和え
	中華風鶏きんぴら	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ
	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	もやしのナムル
	エネルギー 200kcal	エネルギー 177kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.0g

	昼食	夕食
9月15日(月)	赤魚の味噌煮	鶏の柚子胡椒焼き
	二色和え	インゲンの利休和え
	大豆サラダ	里芋としめじの煮物
	和風カレー煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め
	牛蒡の当座煮	チンゲン菜のソテー
	エネルギー 172kcal	エネルギー 157kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g
9月16日(火)	鶏肉のチリソース炒め	豚肉のにんにく味噌焼き
	冬瓜のあんかけ	オクラのごま和え
	田舎煮	キャベツとウインナーのカレー炒め
	三色炒め煮	ツナマカロニサラダ
	エネルギー 154kcal	エネルギー 178kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.6g
9月17日(水)	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	ツナオムレツ
		塩枝豆
	ひじきとじゃが芋の煮物	厚揚げのそぼろ煮
	白菜とミンチの中華炒め	糸コンと鶏肉の煮物
	コーン春雨サラダ	青菜のナムル
	エネルギー 159kcal	エネルギー 175kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g
9月18日(木)	豚肉とナスの味噌炒め	チキンステーキ(醤油ソース)
		ビースソテー
	麩と榎のさっと煮	カニ風味サラダ
	マーボー豆腐	大根と椎茸の煮物
	小松菜と玉葱のツナ和え	竹輪と野菜の胡麻よごし
	エネルギー 168kcal	エネルギー 201kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.5g
9月19日(金)	アジのバター醤油風味	焼き鳥風
	昆布豆	
	無限なす	キャベツのピリ辛漬け
	ひじきと挽肉の炒め物	野菜の甘酢炒め
	しろ菜のごま炒め	大根サラダ(ドレッシング別添え)
	エネルギー 200kcal	エネルギー 138kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.3g
9月20日(土)	バサのレモンペッパー焼き	豚きんぴら
	キャベツのおかか和え	
	ピーマンとナスの炒め物	ツナのあっさり煮
	肉じゃが	親子煮
	枝豆の白和え	中華風もやし炒め
	エネルギー 236kcal	エネルギー 157kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.0g
9月21日(日)	豚肉の甘辛炒め	牛肉とポテトのガリバタソース
	大根の煮物洋風仕立て	ほうれん草のピーナッツ和え
	厚揚げの五目あんかけ	ヘルシーチンジャオ
	五目ひじき	蓮根の梅和え
	エネルギー 162kcal	エネルギー 186kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.0g
9月22日(月)	肉豆腐	鶏肉ときのこのトマト煮
	ミックスビーンズ	カリフラワーのレモンマリネ
	鶏団子の炊き合わせ	あさりとじゃが芋のクリーム煮
	じゃが芋のおかか煮	ごぼうサラダ
	エネルギー 195kcal	エネルギー 155kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g
9月23日(火)	肉団子と野菜の甘酢あん	豚肉と大根のバター醤油風味
	青菜と蒲鉾の和え物	キャベツのゆかり和え
	豚肉と筍の炒め煮	じゃが芋の鳴門煮
	カリフラワーの塩昆布和え	しろ菜のお浸し
	エネルギー 158kcal	エネルギー 120kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.6g
9月24日(水)	牛肉ときのこの柚子風味炒め	鶏のさっぱりお酢煮
	キャベツのごま酢和え	インゲンのピーナッツ和え
	根菜のカポナータ風	青菜とチャーシュの刻み炒め
	ふろふき大根	ツナとキャベツの炒め物
	エネルギー 189kcal	エネルギー 134kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.9g
9月25日(木)	豆腐と豚肉の中華炒め	ホイコーロー
	牛蒡とベーコンのソテー	濃厚ポテトサラダ
	海老の和風玉子とじ	あさりと玉葱の酒蒸し
	コーンと玉葱のおかか炒め	チンゲン菜ともやしのナムル
	エネルギー 141kcal	エネルギー 199kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g
9月26日(金)	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮	牛とじ煮
	青菜の彩り和え	茄子のお浸し
	豆腐しんじょの炊き合せ	サケじゃが
	冬瓜のエビあんかけ	れんこんの生姜炒め
	エネルギー 152kcal	エネルギー 188kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.4g
9月27日(土)	ハッシュドビーフ	洋風ロールキャベツ(トマトソース)
		ブロッコリーソテー
	マカロニのペペロン風	エノキ茸の煮浸し
	きのこの炒り豆腐	味噌田楽
	大根とウインナーのレモン和え	さつまいもサラダ
	エネルギー 180kcal	エネルギー 107kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.6g
9月28日(日)	鶏のスパイス炒め	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ
	チンゲン菜の煮浸し	白菜の生姜和え
	南瓜のほっこり煮	豆腐のチャンプルー
	味噌風味きんぴらごぼう	ピーマンと竹の子の炒め物
	エネルギー 171kcal	エネルギー 155kcal
	塩分 1.8g	塩分 2.0g
9月29日(月)	筍と鶏肉のクリーム煮	焼肉
	きのこのおひたし	ハムとキャベツのマリネ
	おでん風煮物	豚肉とこんにゃく炒め
	牛蒡の中華マリネ	オクラと昆布のたくあんちらし
	エネルギー 122kcal	エネルギー 170kcal
	塩分 1.8g	塩分 2.0g
9月30日(火)	豚肉のカレー煮	チキンステーキ(塩)
		白菜のレモン酢和え
	焼き豆腐の煮奴	チンゲン菜ときのこのソテー
	茄子のそぼろ煮	さつま芋の肉じゃが風
	春菊のお浸し	ひじきサラダ
	エネルギー 146kcal	エネルギー 176kcal
	塩分 1.5g	塩分 2.0g

9月16日　流鏑馬神事

9月14日～9月16日　例大祭