

12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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

日	夕食	栄養価
1日 (水)	もち麦ごはん 和風かに玉と鯖の塩焼き 厚揚げのカレー炒め マカロニハムサラダ いんげんのごま味噌和え	エネルギー (kcal) 634 塩分 (g) : 2.1
2日 (木)	ご飯 鶏肉の磯風味焼き 生酢 がんもの煮物 ほうれん草としらすの和え物 たらもサラダ	エネルギー (kcal) 681 塩分 (g) : 2.9
3日 (金)	もち麦ごはん 鯖のネギ味噌焼き 鶏団子の照り煮 里芋といかの煮物 白菜の柚子風味和え ほうれん草のバターソテー	エネルギー (kcal) 550 塩分 (g) : 2.4
4日 (土)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 揚げ焼売の甘酢だれ お好み焼き 青梗菜のナムル	エネルギー (kcal) 654 塩分 (g) : 2.4
5日 (日)	もち麦ごはん 味噌おでん 鶏磯辺天 うまい菜のゴマ和え 枝豆サラダ	エネルギー (kcal) 533 塩分 (g) : 2.7
6日 (月)	ちらし寿司 チキン照り焼き 出し巻き玉子 五目煮豆 青梗菜のおかか和え ピーマン金平	エネルギー (kcal) 638 塩分 (g) : 4.6
7日 (火)	もち麦ごはん さんまのおかか煮 チキンピカタ 豚肉の白湯煮 ほうれん草の梅肉和え いんげんと蒸し鶏の中華和え	エネルギー (kcal) 563 塩分 (g) : 2.5
8日 (水)	ご飯 ホッケの南部焼 コーンポタージュコロッケ 厚揚げの煮物 きゃべつとツナのサラダ 玉ねぎと炒り卵のマヨ炒め	エネルギー (kcal) 548 塩分 (g) : 2.1
9日 (木)	もち麦ごはん シルバーのレモン醤油焼き ネギ入りオムレツ 味噌けんちん ほうれん草の白和え やわらかごぼうときゃべつのサラダ	エネルギー (kcal) 531 塩分 (g) : 2
10日 (金)	ご飯 かにクリームコロッケとエビフライ 肉じゃが カリフラワーとハムのサラダ ほうれん草ソテー	エネルギー (kcal) 567 塩分 (g) : 1.8
11日 (土)	もち麦ごはん 野菜炒め もろこし焼き 海老団子の磯風味天 さつま芋のサラダ いんげんソテー	エネルギー (kcal) 627 塩分 (g) : 2.1
12日 (日)	ご飯 豚肉ときゃべつの塩昆布炒め 2色しゅうまい 高野豆腐のそぼろあん 白菜わさび醤油和え うまい菜のナムル	エネルギー (kcal) 599 塩分 (g) : 2.6
13日 (月)	もち麦ごはん 赤魚の梅肉焼き きゃべつソテー 里芋煮っころがし 揚げなすのマリネ オクラのおかか和え	エネルギー (kcal) 517 塩分 (g) : 2.6
14日 (火)	ご飯 豚肉と大根の煮物 三角ピンクいなりと巾着煮 ほうれん草の柚香和え きゃべつのサウザンサラダ	エネルギー (kcal) 502 塩分 (g) : 2.2
15日 (水)	もち麦ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き がんもときりぼし大根煮 ブロッコリーの梅ネギ塩和え カレー風味ポテトサラダ	エネルギー (kcal) 683 塩分 (g) : 2.4
16日 (木)	ご飯 鯖の幽庵焼き 出し巻き玉子 五目豆腐煮 ほうれん草と油揚げのあえ物 人参バターソテー	エネルギー (kcal) 523 塩分 (g) : 2.2

12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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

日	夕食	栄養価
17日 (金)	もち麦ごはん 味噌豚すき 揚げチーズはんぺんとミニつまみ揚げ ごぼうとコーンのサラダ 小松菜のバターソテー	エネルギー (kcal) 578 塩分 (g) : 2.2
18日 (土)	ご飯 鯖の香味焼き けんちん煮 うまい菜の辛子和え かぼちゃコロッケ	エネルギー (kcal) 625 塩分 (g) : 1.9
19日 (日)	もち麦ごはん シルバーの西京焼き 高菜オムレツ 鶏肉と里芋のバター醤油煮 青梗菜のごま和え 枝豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) 530 塩分 (g) : 2.3
20日 (月)	ご飯 豚肉ときのこのポン酢炒め じゃが芋のチリソース カリフラワーの梅サラダ 青梗菜と油揚げの煮びたし	エネルギー (kcal) 564 塩分 (g) : 2.3
21日 (火)	もち麦ごはん 白身魚の唐揚げ野菜あんかけ お魚ソーセージとブロッコリーのソテー がんもとときりぼし大根煮 ほうれん草の錦糸和え	エネルギー (kcal) 507 塩分 (g) : 2.7
22日 (水)	ご飯 肉団子の甘酢あん 野菜炒め そら豆と卵のサラダ 中華和え キムチチヂミ	エネルギー (kcal) 592 塩分 (g) : 3.1
23日 (木)	もち麦ごはん 鮭のレモン醤油焼き 豆腐の彩り煮 葉大根とかにかまのごま和え なすのニンク炒め	エネルギー (kcal) 521 塩分 (g) : 1.7
24日 (金)	ご飯 照り焼きチキン グラタン ブロッコリーとツナの和え物 ポテトのカレー風味和え	エネルギー (kcal) 659 塩分 (g) : 2.5
25日 (土)	もち麦ごはん 赤魚の香り煮 チーズ白はんぺん揚げ ほうれん草とベーコンのソテー うのはなサラダ	エネルギー (kcal) 628 塩分 (g) : 2.1
26日 (日)	ご飯 白身魚の天ぷら和風あん がんもとふきの煮物 白菜としらすの梅風和え さつま芋のレモン煮	エネルギー (kcal) 543 塩分 (g) : 2.2
27日 (月)	もち麦ごはん 豚肉ときゃべつの中華炒め マーボー豆腐 春雨の中華和え 大根菜のごま和え	エネルギー (kcal) 543 塩分 (g) : 2.3
28日 (火)	ご飯 鯖の照り焼き 磯はんぺいの天ぷら 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と蒸し鶏の酢の物 カリフラワーの赤フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 578 塩分 (g) : 2.2
29日 (水)	<h2>年末年始休み</h2>	
30日 (木)		
31日 (金)		