

# 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1時までにお召し上がりください。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

日	昼 食	栄養価
1日 (木)	ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼 カリフラワーのカレー風味マリネ 大根とさつまあげの煮物 コールスローサラダ 海老団子のホワイトシチュー	エネルギー (kcal) 630 塩分 (g) : 2.6
2日 (金)	ご飯 さわらのカレームニエル 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のピーナッツ和え 大根のゆかり和え チャーシュー入りソテー	エネルギー (kcal) 511 塩分 (g) : 2.1
3日 (土)	ご飯 豚キムチ炒め 小籠包 焼肉カルビメンチカツ カリフラワーの菜種和え いんげんソテー	エネルギー (kcal) 699 塩分 (g) : 2.7
4日 (日)	ご飯 鶏肉の山椒煮 じゃがバターソテー 海老団子と春雨の中華煮 野菜天の煮物 白菜のお浸し	エネルギー (kcal) 688 塩分 (g) : 3.2
5日 (月)	ご飯 さばの味醂焼き ふんわり豆腐天 がんもと金平ごぼう煮 ほうれん草の白和え きゃべつのゆかり和え	エネルギー (kcal) 585 塩分 (g) : 2.8
6日 (火)	ご飯 豚肉の生姜焼き いか団子のチリソース 大根のねぎ中華サラダ ウィンナーとブロッコリーの炒め	エネルギー (kcal) 548 塩分 (g) : 2.6
7日 (水)	ご飯 タンドリーチキン パスタ炒め なすのトマト煮 マセドアンサラダ ほうれん草ソテー	エネルギー (kcal) 646 塩分 (g) : 2
8日 (木)	ご飯 鯖の香味焼き 厚揚げのオイスター炒め もずく酢 大豆のスープ煮 とり天	エネルギー (kcal) 640 塩分 (g) : 2.9
9日 (金)	ご飯 鶏肉の旨辛炒め 大根とツナの煮物 バンサンスー 里芋とベーコンのシーザー和え	エネルギー (kcal) 612 塩分 (g) : 2.1
10日 (土)	ご飯 さばの塩こうじ焼き ウィンナーのトマト煮込み 鶏団子の中華野菜煮込み ほうれん草の和風サラダ 炒り卵の花	エネルギー (kcal) 614 塩分 (g) : 2.9
11日 (日)	ご飯 チキンカツ ピーマンの昆布炒め ツナポテトサラダ きゃべつと蒸し鶏のごま和え モダン焼き風玉子	エネルギー (kcal) 613 塩分 (g) : 2.2
12日 (月)	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 青菜と卵のソテー マカロニナポリタン ごぼうとコーンのサラダ	エネルギー (kcal) 586 塩分 (g) : 2.2
13日 (火)	ご飯 鶏肉ときゃべつのピリ辛味噌炒め すき焼き風コロツケ カリフラワーとツナの青じそ風味 パンプキンサラダ	エネルギー (kcal) 659 塩分 (g) : 2.2
14日 (水)	ご飯 赤魚の甘酢あん 大根の昆布煮 ほうれん草のごま和え 卵の花サラダ なす天	エネルギー (kcal) 545 塩分 (g) : 2.6
15日 (木)	ご飯 焼肉風炒め にら饅頭とギョーザ キムチ和え じゃが芋のバター風味	エネルギー (kcal) 541 塩分 (g) : 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1時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日	昼食	栄養価
16日 (金)	ご飯 さばの生姜煮 厚揚げのおかか煮 白菜のレモン風味和え マカロニサラダ 大根のゆかり和え	エネルギー (kcal) 665 塩分 (g) : 3
17日 (土)	ご飯 かに玉と焼売の野菜あん 青菜中華炒め 干しえび入り大根中華サラダ きゃべつときのこのソテー	エネルギー (kcal) 544 塩分 (g) : 3
18日 (日)	ご飯 きのことほうれん草のカレー コーンコロッセ ミモザサラダ フルーツミックス缶	エネルギー (kcal) 660 塩分 (g) : 2.7
19日 (月)	ご飯 鶏肉と野菜の黒酢だれ 高野豆腐煮物 小松菜のごま和え カリフラワーの赤フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 597 塩分 (g) : 2.1
20日 (火)	ご飯 さわらのバジル焼 冬瓜の淡くず煮 ほうれん草の辛子和え ブロッコリーのバター醤油ソテー	エネルギー (kcal) 522 塩分 (g) : 2.2
21日 (水)	ご飯 ぶりの照り焼き 肉じゃが 青梗菜のなめたけ和え イタリアンサラダ ネギ入りオムレツ	エネルギー (kcal) 582 塩分 (g) : 2.4
22日 (木)	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 じゃが芋煮物 小松菜の菜種和え きゃべつのマリネ かに入りさつま揚げ	エネルギー (kcal) 504 塩分 (g) : 3.3
23日 (金)	ご飯 白身天チリソースがけ かにクリームコロッセ 豆腐の塩だれ煮込み いんげんの中華あえ ブロッコリーサラダ	エネルギー (kcal) 620 塩分 (g) : 2.1
24日 (土)	チキンライス 照り焼きチキン ミニグラタン ほうれん草とベーコンの和風サラダ 明太子スパゲティ	エネルギー (kcal) 618 塩分 (g) : 3.5
25日 (日)	ご飯 豚肉すき煮 チーズ白はんぺん揚げ つまみ揚げ 高野豆腐のそぼろあん オクラのなめたけ和え	エネルギー (kcal) 635 塩分 (g) : 3.4
26日 (月)	ご飯 鶏肉の香り煮 冬瓜のスープ煮 青梗菜のごま和え 昆布豆 揚げなす	エネルギー (kcal) 616 塩分 (g) : 2.1
27日 (火)	ご飯 ホッケの塩焼き 厚揚げと金平ごぼう煮 いんげんのごま味噌和え 野菜のコロッケ	エネルギー (kcal) 526 塩分 (g) : 1.8
28日 (水)	ご飯 サクサク海老はんぺん揚げ 小松菜のひき肉炒め きゃべつのカレー風味サラダ もずく酢	エネルギー (kcal) 521 塩分 (g) : 2.4
29日 (木)	<h2>年末年始休み</h2>	
30日 (金)		
31日 (土)		