

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 TEL052-604-5525

| 日 | 夕食 | 栄養価 |
|------------|---|----------------------------------|
| 1日 (木) | ご飯 ちゃんぽん炒め 大豆とひき肉のオイスター炒め 白菜の中華和え ハムポテトサラダ | エネルギー (kcal) 548 塩分 (g) : 2.3 |
| 2日 (金) | ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 和風マヨ玉子焼き ブロッコリーとツナの和風サラダ ピーマンソテー さつま芋のバター煮 | エネルギー (kcal) 603 塩分 (g) : 2.5 |
| 3日 (土) | ご飯 ホキのゆず胡椒焼 お魚ソーセージと玉子のケチャップ炒め 大根のべっこう煮 菜花のごま和え にんじんマリネ | エネルギー (kcal) 529 塩分 (g) : 3.0 |
| 4日 (日) | ご飯 豚肉野菜炒め アスパラとベーコン入りクリーミーコロッケ いんげんと蒸し鶏のシーザー和え 里芋の梅おかか和え ミニオムレツ | エネルギー (kcal) 620 塩分 (g) : 1.9 |
| 5日 (月) | ご飯 豚肉と玉ねぎの香り煮 カリフラワーの明太バター醤油ソテー 白菜のレモン昆布和え なすの味噌煮 ブロッコリーソテー | エネルギー (kcal) 520 塩分 (g) : 2.4 |
| 6日 (火) | ご飯 れんこんつくね 味噌けんちん 小松菜のわさび和え トマトオムレツ | エネルギー (kcal) 619 塩分 (g) : 2.1 |
| 7日 (水) | ご飯 ホキのゆかり焼 肉じゃが ブロッコリーの白和え にんじんシリシリ | エネルギー (kcal) 521 塩分 (g) : 2.6 |
| 8日 (木) | ご飯 関東煮 えびフライとやわらかイカリングフライ 白菜としらすの梅風味和え えんどうソテー | エネルギー (kcal) 566 塩分 (g) : 2.8 |
| 9日 (金) | ご飯 赤魚の味噌煮 ケチャップハンバーグ ほうれん草と油揚げの和え物 パンプキンサラダ 揚げなす | エネルギー (kcal) 619 塩分 (g) : 2.5 |
| 10日 (土) | ご飯 豚肉のバターポン酢炒め 豆腐の明太子煮 白菜のねぎ塩和え さつま芋のレモン煮 出し巻き玉子 | エネルギー (kcal) 572 塩分 (g) : 2.4 |
| 11日 (日) | ご飯 豚肉と大根の煮物 海老団子の甘酢だれ 春雨の中華和え カリフラワーとコーンのソテー | エネルギー (kcal) 536 塩分 (g) : 3 |
| 12日 (月) | わかめごはん 鱈の西京焼き ウインナー入りスクランブルエッグ 炒り鶏 白菜と葉大根のピーナッツ和え 揚げなすの和風マリネ | エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 3.5 |
| 13日 (火) | ご飯 和風おろしハンバーグ ミネストローネ風煮込み ピーマン金平 ひじきと大豆の梅サラダ ブロッコリーソテー | エネルギー (kcal) 508 塩分 (g) : 2.8 |
| 14日 (水) | ご飯 豚肉と玉子のオイスター炒め 白菜の中華炒め煮 さつま芋サラダ きのこのマリネ | エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 2.1 |
| 15日 (木) | ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 カリフラワーのピクルス 里芋とさつま揚げの煮物 きゃべつとあげの酢の物 大根菜炒め | エネルギー (kcal) 620 塩分 (g) : 2.1 |

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 TEL052-604-5525

| 日 | 夕食 | 栄養価 |
|------------|---|----------------------------------|
| 16日 (金) | ご飯 ポークソテー ピーマンとパスタのソテー 大豆のカレースープ煮 シーザーサラダ 切干大根煮 | エネルギー (kcal) 593 塩分 (g) : 2.3 |
| 17日 (土) | ご飯 かれいの照り焼き けんちん煮 揚げなすのポン酢和え ブロッコリーの和風サラダ | エネルギー (kcal) 544 塩分 (g) : 2.1 |
| 18日 (日) | ご飯 鶏肉の西京焼き じゃが芋の炒め煮 青梗菜のピーナッツ和え 枝豆がんもの煮物 椎茸海鮮詰めフライ | エネルギー (kcal) 615 塩分 (g) : 2.8 |
| 19日 (月) | ご飯 赤魚の香味焼き 大根のゆず味噌煮 ジャーマンサラダ 肉団子のバター醤油煮 きゃべつのトマト炒め | エネルギー (kcal) 609 塩分 (g) : 2.8 |
| 20日 (火) | ご飯 回鍋肉 チヂミとかに焼売 揚げなすのねぎ塩ごま和え 青梗菜と油揚げの煮びたし | エネルギー (kcal) 600 塩分 (g) : 2.4 |
| 21日 (水) | ご飯 豚肉のはりはり煮 いなりギョーザ オクラのおかか和え カレー風味ポテトサラダ れんこんの金平 | エネルギー (kcal) 529 塩分 (g) : 2.0 |
| 22日 (木) | 五目ごはん 鶏肉の南部焼 南瓜の煮物 ほうれん草のわさび和え 人参ツナ炒め | エネルギー (kcal) 553 塩分 (g) : 2.2 |
| 23日 (金) | ご飯 鶏肉のネギ味噌焼 がんもとひじきの煮物 カリフラワーのカレー風味マリネ コーンソテー お好み焼き | エネルギー (kcal) 665 塩分 (g) : 2.3 |
| 24日 (土) | ご飯 ビーフシチュー スペイン風オムレツ ビーンズサラダ さつま芋のりんご煮 | エネルギー (kcal) 584 塩分 (g) : 2.3 |
| 25日 (日) | ご飯 鶏肉のバジルソテー じゃがいもの洋風煮 大根ツナサラダ カリフラワーの香り and え 里芋ときのこのバター醤油ソテー | エネルギー (kcal) 627 塩分 (g) : 2 |
| 26日 (月) | ご飯 さわらの照り焼き のっぺ煮 白菜の青じそ風味和え きゃべつとハムのソテー ハッシュドビーフ風コロッケ | エネルギー (kcal) 557 塩分 (g) : 2.4 |
| 27日 (火) | ご飯 麻婆なす 根菜入り鶏つくね 小松菜とあげの浸し きゃべつのねぎ塩だれ和え 焼ギョーザ | エネルギー (kcal) 541 塩分 (g) : 2.6 |
| 28日 (水) | ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 かまぼこ 青菜の玉子とじ 揚げなすの和風マリネ ポテトサラダ | エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 2.3 |
| 29日 (木) | <h2>年末年始休み</h2> | |
| 30日 (金) | | |
| 31日 (土) | | |