

# 4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
1日 (金)	ご飯 赤魚の煮つけ 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え きゃべつソテー 甘酢肉だんご	エネルギー (kcal) 555 塩分 (g) : 2.9
2日 (土)	ご飯 豚肉のバターポン酢炒め 中華玉子 豆腐の明太子煮 白菜のねぎ塩和え さつま芋のレモン煮	エネルギー (kcal) 576 塩分 (g) : 2.6
3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	エネルギー (kcal) 562 塩分 (g) : 2.5
4日 (月)	ご飯 シルバーの青じそ香り焼き 焼肉カルビメンチ とり肉じゃが 小松菜の菜種和え マカロニのカレー風味サラダ	エネルギー (kcal) 620 塩分 (g) : 2.4
5日 (火)	ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 イカと青菜の中華炒め あげ入り酢の物 じゃがマガオムレツ なすのニンニク炒め	エネルギー (kcal) 656 塩分 (g) : 2.5
6日 (水)	さくらご飯 鯖の西京焼き 炒り鶏 白菜と葉大根のピーナッツ和え ブロッコリーとツナの和風サラダ	エネルギー (kcal) 525 塩分 (g) : 3.5
7日 (木)	ご飯 鶏肉の焼肉風味 いかたこ揚げの煮物 キムチ和え 卵の花サラダ	エネルギー (kcal) 655 塩分 (g) : 2.6
8日 (金)	ご飯 アジフライ 海鮮入り野菜炒め煮 バジルポテト 昆布豆	エネルギー (kcal) 595 塩分 (g) : 1.8
9日 (土)	ご飯 鯖の生姜煮 厚揚げのおかか煮 白菜のレモン風味和え マカロニハムサラダ カリフラワーの梅肉和え	エネルギー (kcal) 661 塩分 (g) : 3.2
10日 (日)	ご飯 かに玉とビック焼売の野菜あん 青菜中華炒め きのこの中華和え 三角揚げと鶏肉団子の煮物	エネルギー (kcal) 679 塩分 (g) : 3.1
11日 (月)	ご飯 鶏肉の西京焼き お魚ソーセージのクリーム煮 ポパイサラダ 玉ねぎはんぺい 生酢	エネルギー (kcal) 647 塩分 (g) : 2.9
12日 (火)	ご飯 鶏肉の吉野煮風 海老の天ぷら きゃべつと竹輪の酢の物 葉大根のおかか和え さつま芋天	エネルギー (kcal) 631 塩分 (g) : 2.1
13日 (水)	ご飯 味噌とんかつ ピーマンおかか炒め ミモザサラダ 白菜と葉大根の香り和え	エネルギー (kcal) 579 塩分 (g) : 2.2
14日 (木)	ご飯 鯖の香味焼き 鶏肉と野菜の中華炒め 肉じゃが 揚げなすの中華和え きゃべつの青じそ風味ソテー	エネルギー (kcal) 561 塩分 (g) : 2.4
15日 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き 煮しめ ほうれん草とツナの柚子風味サラダ 明太子スパゲティ	エネルギー (kcal) 589 塩分 (g) : 2.2

# 4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 (土)	ご飯 白身天丼ソースがけ 豚そぼろ五目豆腐煮 きゃべつのねぎ塩だれ和え マカロニサラダ	エネルギー (kcal) 600 塩分(g) : 2.4
17日 (日)	ご飯 豆腐バーグのデミ味噌ソース 揚げじゃが ミネストローネ風煮込み パンプキンサラダ ピーマンマリネ	エネルギー (kcal) 632 塩分(g) : 2.4
18日 (月)	ご飯 鶏肉の香り煮 冬瓜のカレースープ煮 青梗菜のごま和え 里芋ときのこのバター醤油ソテー きゃべつのマヨソテー	エネルギー (kcal) 601 塩分(g) : 2.3
19日 (火)	ご飯 豚肉すき焼き 白はんぺん揚げ オクラのなめたけ和え ポテトサラダ	エネルギー (kcal) 567 塩分(g) : 2.4
20日 (水)	ご飯 お豆腐カツ 里芋のそぼろ煮 小松菜の梅肉和え オーシャンサラダ	エネルギー (kcal) 568 塩分(g) : 2.7
21日 (木)	ご飯 鶏肉のバジルソテー じゃがいもの洋風煮 きゃべつのカレー風味マリネ 干しエビと空豆のパスタ	エネルギー (kcal) 622 塩分(g) : 2.1
22日 (金)	ご飯 鯖の甘酢照り焼き かぶのゆず味噌煮 ほうれん草とえのきの和物 ピーマンソテー 春雨カレー炒め	エネルギー (kcal) 603 塩分(g) : 2.5
23日 (土)	ご飯 和風きのこハンバーグ 厚揚げのオイスター炒め 韓国風春雨サラダ ブロッコリーの醤油マヨ和え	エネルギー (kcal) 555 塩分(g) : 2.4
24日 (日)	ご飯 肉団子のトマトスープ煮込み コーンコロケ 青菜とベーコンの和風サラダ 白菜の炒め煮 シルバーのムニエル	エネルギー (kcal) 623 塩分(g) : 2.8
25日 (月)	ご飯 鯖のネギ味噌焼 干草卵焼き がんもとふきの煮物 白菜の柚子風味和え きゃべつ中華炒め カリフラワーのかおり和え	エネルギー (kcal) 501 塩分(g) : 2.4
26日 (火)	ご飯 ミックスフライ 白菜の豆乳クリーム煮 ブロッコリーのごま昆布和え お魚ソーセージのソース炒め	エネルギー (kcal) 536 塩分(g) : 1.7
27日 (水)	ご飯 鶏肉の檸檬バター醤油焼き そら豆パスタ かぼちゃの煮物 きゃべつとツナのシーザーサラダ 葉大根の甘辛炒め	エネルギー (kcal) 636 塩分(g) : 2.2
28日 (木)	ご飯 鶏肉のから揚げ 野菜炒め 白菜おかか和え カレー風味ポテトサラダ	エネルギー (kcal) 626 塩分(g) : 2.8
29日 (金)	ご飯 ポークチャップ グラタン 揚げなすのマリネ カリフラワーのカレー炒め ピカタ	エネルギー (kcal) 570 塩分(g) : 2.1
30日 (土)	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース かぶとベーコンのスープ煮 ポパイサラダ きのこのマリネ ウィンナー	エネルギー (kcal) 553 塩分(g) : 2.9