

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 (金)	ご飯 スタミナ炒め イカカツ バンサンスー 里芋とベーコンのシーザー和え 小籠包	エネルギー (kcal) 643 塩分 (g) : 2.4
2日 (土)	ご飯 鯖のカレームニエル きゃべつトマト炒め 鶏団子の中華野菜煮込み ほうれん草の和風サラダ 卵の花	エネルギー (kcal) 644 塩分 (g) : 2.3
3日 (日)	ご飯 豚肉と大根の煮物 お好み焼き 枝豆がんもの煮物 春雨の中華和え カリフラワーとコーンのソテー 揚げなす煮	エネルギー (kcal) 624 塩分 (g) : 3.1
4日 (月)	ご飯 野菜入り照り焼ハンバーグ 白菜の生姜スープ煮 ブロッコリーのかにマヨ和え 人参ツナ炒め	エネルギー (kcal) 542 塩分 (g) : 2.7
5日 (火)	ご飯 鮭の塩焼き 冬瓜の淡くず煮 ほうれん草のわさび和え きゃべつのマリネ 豚肉と玉ねぎの味噌バター炒め	エネルギー (kcal) 502 塩分 (g) : 2.3
6日 (水)	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー パスタ炒め 青菜と卵のソテー ごぼうとコーンのサラダ ピーマン金平	エネルギー (kcal) 643 塩分 (g) : 2.3
7日 (木)	ご飯 赤魚のバジルレモンソテー ポトフ 小松菜のかつお昆布和え きのこのマリネ	エネルギー (kcal) 503 塩分 (g) : 2.6
8日 (金)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 出し巻き玉子 里芋とさつま揚げの煮物 きゃべつとあげの酢の物 ほうれん草ソテー	エネルギー (kcal) 645 塩分 (g) : 2.3
9日 (土)	ご飯 ポークソテー 大豆のカレースープ煮 シーザーサラダ きりぼし大根煮 ピーマンとパスタのソテー	エネルギー (kcal) 607 塩分 (g) : 2.4
10日 (日)	ご飯 シルバーのバター醤油焼き ケチャップバーグ けんちん煮 揚げなすのポン酢和え 高菜炒め	エネルギー (kcal) 565 塩分 (g) : 2.5
11日 (月)	ご飯 ホツケの照り焼き 鶏天 サイコロ高野の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 白菜の辛子マヨ	エネルギー (kcal) 526 塩分 (g) : 2.2
12日 (火)	ご飯 豚肉のはりはり煮 キムチチヂミ 大根と干しエビの煮物 ジージャーマンポテトサラダ ほうれん草の菜種和え	エネルギー (kcal) 554 塩分 (g) : 2.6
13日 (水)	ご飯 赤魚の香味焼き 野菜とひじきの豆腐焼 のっぺ煮 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) 514 塩分 (g) : 2.5
14日 (木)	ご飯 回鍋肉 豆腐ステーキのきのこあん 白菜のわさび酢和え カリフラワーの赤フレンチサラダ 里芋のおかか煮 かぼちゃコロツケ	エネルギー (kcal) 659 塩分 (g) : 3.1
15日 (金)	ご飯 豚肉のケチャップソース炒め ミニオムレツ バンバンジー風サラダ 厚揚げのみぞれ煮 さつま芋のりんご煮	エネルギー (kcal) 611 塩分 (g) : 2.1

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 (土)	ご飯 鶏肉のネギ味噌焼 がんもとひじきの煮物 白菜の塩昆布和え えんどうソテー きゃべつソテー	エネルギー (kcal) 630 塩分 (g) : 2.3
17日 (日)	ご飯 鯖の柚子胡椒焼き えび団子の中華煮 里芋の煮っころがし ほうれん草の錦糸和え 人参バターソテー	エネルギー (kcal) 614 塩分 (g) : 2.9
18日 (月)	ご飯 豚肉キムチ炒め 高野豆腐のそぼろあん いんげんの中華あえ カリフラワーの香り and え かに焼売	エネルギー (kcal) 643 塩分 (g) : 2.7
19日 (火)	ご飯 鯖のクリームソースがけ チーズオムレツ きゃべつとハムのソテー 大根の金平煮 ほうれん草とツナの和風サラダ	エネルギー (kcal) 506 塩分 (g) : 2.6
20日 (水)	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 なら饅頭とギョーザ 野菜サラダ 玉子炒め	エネルギー (kcal) 572 塩分 (g) : 2.1
21日 (木)	五目ごはん ホッケの塩焼き コーンポタージュコロッセ 厚揚げと金平ごぼう煮 いんげんのごま味噌和え カリフラワーのピクルス	エネルギー (kcal) 636 塩分 (g) : 3.5
22日 (金)	ご飯 みそ味つくね 五目煮豆 白菜としらすの梅風味和え フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 582 塩分 (g) : 2.9
23日 (土)	ご飯 赤魚の香り煮 大根と高菜の炒め物 さつま芋のサラダ チャーシューソテー きんぴらごぼう	エネルギー (kcal) 544 塩分 (g) : 2.0
24日 (日)	ご飯 鶏肉たまり醤油仕立て 大豆入り甘酢炒め 小松菜のピーナッツ和え そら豆と卵のサラダ	エネルギー (kcal) 670 塩分 (g) : 2.3
25日 (月)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 大根のねぎ塩だれ煮込み 青梗菜のナムル たらもサラダ 海老海鮮餃子	エネルギー (kcal) 534 塩分 (g) : 2.9
26日 (火)	ご飯 鶏ちゃん炒め 揚げなすの中華煮 ほうれん草と油揚げのあえ物 コーンソテー 赤魚のバジル風味	エネルギー (kcal) 602 塩分 (g) : 2.7
27日 (水)	ご飯 鯖の塩焼き 厚揚げのカレー炒め マカロニハムサラダ 小松菜の炒め煮 じゃが煮	エネルギー (kcal) 680 塩分 (g) : 2.9
28日 (木)	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の煮物 青菜の中華和え いんげんソテー 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 659 塩分 (g) : 2.9
29日 (金)	ご飯 肉野菜巻き 里芋といかの煮物 白菜のゆかり和え ほうれん草のバターソテー がんも煮	エネルギー (kcal) 502 塩分 (g) : 2.2
30日 (土)	ご飯 味噌とんすき お好み焼き たらもサラダ いか団子と春雨の中華煮	エネルギー (kcal) 575 塩分 (g) : 2.9