

# 5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 (日)	ご飯 白湯煮込み 焼餃子とえび焼売 大根のねぎ中華サラダ さつま芋のレモン煮	エネルギー (kcal) 560 塩分 (g) : 2.3
2日 (月)	ご飯 赤魚の梅肉焼き 厚揚げと青菜のひき肉炒め ツナポテトサラダ ブロッコリーと蒸し鶏の中華和え	エネルギー (kcal) 511 塩分 (g) : 2.4
3日 (火)	ご飯 豚肉の照り煮 キーマカレー風コロッケ ほうれん草の柚香和え 大根の金平煮	エネルギー (kcal) 574 塩分 (g) : 2.2
4日 (水)	ご飯 牛肉コロッケと星形オムレツ ごぼうサラダ キャベツ塩昆布ソテー えび団子揚げの甘酢だれ	エネルギー (kcal) 715 塩分 (g) : 3.4
5日 (木)	ご飯 鯖の塩こうじ焼き 根菜のピリ辛味噌煮 白菜おかか和え ブロッコリーサラダ 鶏団子のケチャップ煮	エネルギー (kcal) 570 塩分 (g) : 2.7
6日 (金)	ご飯 揚げ鶏の野菜たっぷりマリネ 白菜の生姜スープ煮 うのはなサラダ マカロニナポリタン	エネルギー (kcal) 726 塩分 (g) : 2.8
7日 (土)	ご飯 かに玉 エビチリソース 春雨ときゃべつの中華炒め 青梗菜のごま和え	エネルギー (kcal) 638 塩分 (g) : 2.8
8日 (日)	ご飯 白身魚天と鶏天の和風あんかけ 南瓜サラダとがんもの煮物 ほうれん草の錦糸和え きゃべつとベーコンのソテー	エネルギー (kcal) 560 塩分 (g) : 2.5
9日 (月)	ご飯 鯖の塩焼き 生酢 生姜入り豆腐ステーキ天 のっぺ煮 葉大根とかにかまのごま和え 高菜炒め	エネルギー (kcal) 551 塩分 (g) : 2.4
10日 (火)	ご飯 豚肉の塩だれ煮 なすと玉ねぎの味噌炒め マカロニツナサラダ ブロッコリーのソテー	エネルギー (kcal) 597 塩分 (g) : 2.6
11日 (水)	ご飯 白身魚のムニエルレモン風味 冬瓜の煮物 きゃべつと蒸し鶏のごまサラダ カリフラワーのかおり和え	エネルギー (kcal) 540 塩分 (g) : 2.3
12日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 和風きのこスパゲティ ミモザサラダ 小松菜のバターソテー もろこし焼き	エネルギー (kcal) 679 塩分 (g) : 2
13日 (金)	ご飯 ミックスフライ 白菜のクリーム煮 ポテトサラダ 切干大根煮	エネルギー (kcal) 528 塩分 (g) : 1.8
14日 (土)	ご飯 赤魚の香り煮 三角揚げ煮 花麩の玉子とじ 小松菜のおかか和え カリフラワーのカレー炒め	エネルギー (kcal) 528 塩分 (g) : 2.4
15日 (日)	ご飯 チキンカツの玉子とじ じゃが芋と干しエビの炒め煮 白菜としらすの梅風味和え さつま芋のりんご煮	エネルギー (kcal) 580 塩分 (g) : 2.1

# 5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 (月)	ご飯 味噌味つくね 五目ビーンズ煮 きゃべつの中華サラダ ブロッコリーのピーナッツ和え	エネルギー (kcal) 544 塩分 (g) : 2.7
17日 (火)	ご飯 豚肉すきやき えびマヨコロッケ 青梗菜の柚子風味和え カリフラワーの赤フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 593 塩分 (g) : 2.3
18日 (水)	ご飯 ホキの唐揚げ甘酢あん ピーマンの昆布炒め 大根のネギごまサラダ 六宝菜	エネルギー (kcal) 523 塩分 (g) : 2
19日 (木)	ご飯 豚肉の山賊焼き キムチチヂミ シーザーサラダ 金平ごぼう 高菜和え	エネルギー (kcal) 568 塩分 (g) : 2.6
20日 (金)	ご飯 牛肉のソテー ツナサラダ 野菜のコロッケ なすのマリネ オムレツ	エネルギー (kcal) 614 塩分 (g) : 2
21日 (土)	ご飯 豚肉の照り煮 青菜中華炒め 白菜のわさび酢和え きのこの中華和え	エネルギー (kcal) 510 塩分 (g) : 2.7
22日 (日)	ご飯 鶏唐揚げ もろこしフライ がんもとひじきの煮物 タマゴサラダ 小松菜と竹輪の甘辛炒め	エネルギー (kcal) 705 塩分 (g) : 2.7
23日 (月)	ご飯 鯖の甘酢照り焼き イカカツ 高野豆腐のそぼろあん ほうれん草のあえ物 カリフラワーの香りและ	エネルギー (kcal) 597 塩分 (g) : 2.8
24日 (火)	ご飯 ささみカツとエビフライのタルタルソース きゃべつときのこのソテー オーシャンサラダ 高菜オムレツ	エネルギー (kcal) 552 塩分 (g) : 2
25日 (水)	ご飯 ホキの香味焼き 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の梅肉和え なすのニンニク炒め 野菜天の煮物	エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 2.6
26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 白菜と葉大根の香りและ ハムポテトサラダ	エネルギー (kcal) 532 塩分 (g) : 2.4
27日 (金)	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 揚げ焼売の甘酢だれ ブロッコリーとツナの和風サラダ ピーマンソテー	エネルギー (kcal) 605 塩分 (g) : 2.3
28日 (土)	ご飯 白身天と玉子天の中華あん 冬瓜の中華風煮物 ほうれん草と蒸し鶏のナムル にんじんマリネ	エネルギー (kcal) 546 塩分 (g) : 2.5
29日 (日)	ご飯 豚肉野菜炒め 焼肉カルビメンチ ジャガバター 小松菜のお浸し	エネルギー (kcal) 594 塩分 (g) : 2.1
30日 (月)	ご飯 鯖の味醂焼き ふんわり豆腐天 里芋と鶏肉の煮物 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) 602 塩分 (g) : 2.4
31日 (火)	ご飯 炒り鶏 焼売 野菜炒め 白菜としらすの酢の物 黒豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) 564 塩分 (g) : 2.3