

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 (日)	ご飯 ブリの生姜煮 鶏肉と里芋のバター醤油煮 白菜とかにかまのわさび醤油 枝豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) 636 塩分 (g) : 2.5
2日 (月)	ご飯 豚肉ときのこオイスターマヨ炒め いか団子のチリソース きのこのピリ辛和え 青梗菜と油揚げの煮びたし	エネルギー (kcal) 555 塩分 (g) : 2.9
3日 (火)	ご飯 鯖の青じそ風味焼き 麻婆茄子 オクラの錦糸和え じゃが芋のバター風味	エネルギー (kcal) 527 塩分 (g) : 2.2
4日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜とかにかまの玉子とじ ひじきの梅風味和え 白菜のお浸し 彩り海鮮ステーキ	エネルギー (kcal) 637 塩分 (g) : 3.4
5日 (木)	ご飯 豚肉のオニオンソース炒め 豆腐の明太子煮 フレンチサラダ コーンソテー コンソメスパ	エネルギー (kcal) 616 塩分 (g) : 2.4
6日 (金)	ご飯 鯖の香り煮 青菜と卵のソテー 里芋ときのこのごまポン酢 カリフラワーのピクルス	エネルギー (kcal) 660 塩分 (g) : 2.5
7日 (土)	ご飯 ポークステーキ マカロニバジルソテー じゃが芋のトマト煮 ほうれん草とツナの和風サラダ きゃべつのマリネ	エネルギー (kcal) 563 塩分 (g) : 2.2
8日 (日)	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 にら饅頭とかに焼売 いんげんの中華あえ 白菜のごま昆布和え	エネルギー (kcal) 588 塩分 (g) : 2
9日 (月)	ご飯 ハンバーグトマト味噌ソース ブロッコリーとイタリア野菜のスープ煮込み さつま芋サラダ ふきのおかか煮	エネルギー (kcal) 534 塩分 (g) : 2.3
10日 (火)	ご飯 鯖のバジル焼 じゃが芋オムレツ 関東煮 小松菜の菜種和え 昆布豆	エネルギー (kcal) 592 塩分 (g) : 2.4
11日 (水)	ご飯 肉団子の甘酢あん 中華野菜炒め そら豆と卵のサラダ 青梗菜とハムの中華和え	エネルギー (kcal) 571 塩分 (g) : 2.7
12日 (木)	ご飯 メンチカツ オムレツ 海鮮入り野菜炒め じゃが芋とベーコンのスープ煮 なすのねぎ塩ごま和え	エネルギー (kcal) 618 塩分 (g) : 2.1
13日 (金)	ご飯 鶏肉の青じそ香り焼 キャベツの味噌炒め 大根のべっこう煮 ブロッコリーの白和え 大豆のスープ煮	エネルギー (kcal) 645 塩分 (g) : 2.7
14日 (土)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 里芋の中華煮 きゃべつと竹輪の酢の物 炒りうの花 味玉子	エネルギー (kcal) 562 塩分 (g) : 2.5
15日 (日)	ご飯 シルバーのバター醤油焼き 鶏団子の照り煮 青梗菜のなめたけ和え きゃべつの香り and え そら豆パスタ ブロッコリーソテー	エネルギー (kcal) 581 塩分 (g) : 2.5

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 (月)	ご飯 焼肉風炒め ポーク焼売 麻婆豆腐 春雨の中華和え 大根菜のごま和え	エネルギー (kcal) 599 塩分 (g) : 2.5
17日 (火)	五目ごはん 鱈の照り焼き ミートオムレツ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と蒸し鶏の酢の物 ほうれん草バター炒め	エネルギー (kcal) 536 塩分 (g) : 3.5
18日 (水)	ご飯 和風きのこハンバーグ なすのトマト煮 オクラの梅とろろ和え パンプキンサラダ	エネルギー (kcal) 541 塩分 (g) : 2.2
19日 (木)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き かに玉のネギだれ ほうれん草の辛子和え ウィナーとブロッコリーの炒め うま塩エビナゲット	エネルギー (kcal) 643 塩分 (g) : 2.3
20日 (金)	ご飯 ブリの照り焼き れんこんつくね 厚揚げのおかか煮 白菜のレモン昆布和え マカロニのカレー風味サラダ	エネルギー (kcal) 630 塩分 (g) : 2.5
21日 (土)	ご飯 鶏肉の甘酢だれ 春雨炒め 冬瓜と干しえびの淡くず煮 ほうれん草としらすの和え物 ミネストローネ風煮込み	エネルギー (kcal) 625 塩分 (g) : 3.2
22日 (日)	ご飯 メバルの西京焼き 五目豆腐煮 ブロッコリーのごま昆布和え きゃべつソテー 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 512 塩分 (g) : 2.4
23日 (月)	ご飯 豚肉の生姜焼き なすといんげんの煮物 青梗菜の錦糸和え 里芋ときのこのバター醤油ソテー 小籠包	エネルギー (kcal) 575 塩分 (g) : 2.3
24日 (火)	ご飯 鶏肉バーグの野菜あん สปาソテー ピーマンおかか炒め じゃが芋の明太子和え 葉大根のごま和え	エネルギー (kcal) 545 塩分 (g) : 2.3
25日 (水)	ご飯 肉野菜巻き コーンポタージュコロケ 里芋のねぎ塩だれ 小松菜のソテー	エネルギー (kcal) 552 塩分 (g) : 1.9
26日 (木)	ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼 里芋と竹輪の煮物 コールスローサラダ カリフラワーのカレー風味マリネ 肉団子のトマトソース煮	エネルギー (kcal) 695 塩分 (g) : 2.6
27日 (金)	ご飯 鱈のカレームニエル チャーシュー入りソテー 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	エネルギー (kcal) 510 塩分 (g) : 2.1
28日 (土)	ご飯 豚肉キムチ炒め 春雨サラダ 南瓜コロケ いんげんソテー 海老海鮮餃子	エネルギー (kcal) 680 塩分 (g) : 2.5
29日 (日)	菜飯 鶏肉の山椒煮 えび団子と春雨の中華煮 里芋の梅おかか和え 大根のねぎ中華サラダ	エネルギー (kcal) 603 塩分 (g) : 3.1
30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 そら豆のごまサラダ かぶと油揚げのゆず味噌煮 ブロッコリーソテー	エネルギー (kcal) 556 塩分 (g) : 2.1
31日 (火)	ご飯 れんこんバーグ 味噌けんちん煮 小松菜のわさび和え ピーマンのオイスター炒め	エネルギー (kcal) 599 塩分 (g) : 2.4