

1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)		エネルギー (kcal) : 塩分 (g) :
2日 (月)		エネルギー (kcal) : 塩分 (g) :
3日 (火)		エネルギー (kcal) : 塩分 (g) :
4日 (水)	ご飯 白身魚の天ぷら和風あん 大根と竹輪の味噌煮 白菜と青菜の香り和え きゃべつときのこの和風ソテー	エネルギー (kcal) 528 塩分 (g) 2.5
5日 (木)	ご飯 ポークチャップ まぐろハンバーグ ブロッコリーと卵のソテー きゃべつマリネ ほうれん草のバターソテー	エネルギー (kcal) 580 塩分 (g) 2.5
6日 (金)	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース 白菜のスープ煮 きのこの和風マリネ パンプキンサラダ ハーフたまご	エネルギー (kcal) 565 塩分 (g) 3.1
7日 (土)	ご飯 肉団子の白湯煮込み 豆腐の明太子煮 うまい菜のゴマ和え さつま芋のレモン煮	エネルギー (kcal) 523 塩分 (g) 2.5
8日 (日)	ご飯 赤魚の梅肉焼き モダン焼き風たまご 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) 557 塩分 (g) 2.7
9日 (月)	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 明太子スパ 煮玉子	エネルギー (kcal) 615 塩分 (g) 2.4
10日 (火)	ご飯 アジのハンバーグ和風おろしがけ 高野豆腐のえび風味あん ひじきの梅風味和え キャベツ塩昆布ソテー ミニトマト ブロッコリー	エネルギー (kcal) 533 塩分 (g) 2
11日 (水)	ご飯 焼肉風炒め 冬瓜の中華風煮物 白菜のねぎ塩和え フレンチサラダ 千草卵焼き	エネルギー (kcal) 547 塩分 (g) 2.4
12日 (木)	ご飯 メンチカツ(和風タルタル) 大根のおかか煮 ほうれん草のワサビ和え マカロニナポリタン	エネルギー (kcal) 622 塩分 (g) 2.4
13日 (金)	ご飯 鶏肉の山椒焼き かに玉 春雨ときゃべつの中華炒め 菜花のツナマヨ和え カリフラワーのピクルス	エネルギー (kcal) 644 塩分 (g) 2.4
14日 (土)	ご飯 さわらの柚子味噌焼 しんじょう天ぷら 厚揚げのオイスター炒め 葉大根とかにかまのごま和え きゃべつマリネ	エネルギー (kcal) 575 塩分 (g) 2.7
15日 (日)	ご飯 中華飯 棒餃子とかに焼売 ブロッコリーと揚げのごま和え なすと玉ねぎの味噌炒め	エネルギー (kcal) 641 塩分 (g) 2.6

1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 さばのカレームニエル オムレツ がんもとじゃが芋の煮物 小松菜の菜種和え 昆布豆	エネルギー (kcal) 583 塩分 (g) : 2.2
17日 (火)	ご飯 みそおでん 白身魚の大葉天 炒りうの花 青梗菜とハムの中華和え	エネルギー (kcal) 554 塩分 (g) : 2.2
18日 (水)	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼 和風きのこスパゲティ ミモザサラダ ツナマヨスクランブル なす天	エネルギー (kcal) 628 塩分 (g) : 2.7
19日 (木)	ご飯 サクサク海老はんぺん揚げ けんちん煮 青梗菜のなめたけ和え 根菜入り鶏つくね きゃべつの香り和え	エネルギー (kcal) 519 塩分 (g) : 2.2
20日 (金)	ご飯 さばの生姜煮 花麩の玉子とじ きゃべつと竹輪の酢の物 にんじんシリシリ	エネルギー (kcal) 602 塩分 (g) : 2.4
21日 (土)	ご飯 豚肉すき煮 えびマヨコロッケ 菜花の柚子風味和え さつま芋のりんご煮	エネルギー (kcal) 611 塩分 (g) : 2.1
22日 (日)	ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 五目ビーンズ煮 ほうれん草の辛子和え 大根とピーマンのマリネ 揚げなす煮	エネルギー (kcal) 606 塩分 (g) : 2.1
23日 (月)	ご飯 肉団子のトマトソース煮込み 中華野菜炒め マカロニツナサラダ じゃが芋とベーコンのスープ煮	エネルギー (kcal) 547 塩分 (g) : 2.5
24日 (火)	わかめごはん 鶏肉のきじ焼 ピーマンの昆布炒め 大根ゆかり和え 高野豆腐のそぼろあん	エネルギー (kcal) 603 塩分 (g) : 3.1
25日 (水)	ご飯 豚肉の山賊焼き シーザーサラダ きんぴらごぼう 高菜和え ベーコンポテトバーグ	エネルギー (kcal) 518 塩分 (g) : 2.7
26日 (木)	ご飯 ぶりの照り焼き 厚揚げのおかか煮 小松菜のナムル マカロニのカレー風味サラダ	エネルギー (kcal) 615 塩分 (g) : 2.6
27日 (金)	ご飯 豚肉照り煮(卵添え) ふんわり豆腐天 白菜のわさび酢和え きのこの中華和え	エネルギー (kcal) 580 塩分 (g) : 2.4
28日 (土)	ご飯 鶏肉のからあげ 大根のねぎ塩だれ煮込み ブロッコリーのピーナッツ和え 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 606 塩分 (g) : 2.4
29日 (日)	ご飯 さばの塩こうじ焼き なすといんげんの煮物 白菜のレモン昆布和え コーンシーフードステーキ すき焼風コロッケ	エネルギー (kcal) 645 塩分 (g) : 2.9
30日 (月)	ご飯 きのことほうれん草のカレー やわらかイカリングフライ きゃべつ オーシャンサラダ フルーツミックス缶	エネルギー (kcal) 639 塩分 (g) : 2.8
31日 (火)	ご飯 アジの香味焼き 里芋と鶏肉の煮物 ブロッコリーのごま昆布和え 小松菜とお魚ソーセージのソテー 竹輪の磯辺天	エネルギー (kcal) 536 塩分 (g) : 2.2