

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)		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 鶏ちゃん炒め ほうれん草と油揚げのあえ物 揚げなすの中華煮 お魚ソーセージと炒り卵のケチャップ炒め 里芋とベーコンのバターポン酢炒め	エネルギー (kcal) 619 塩分 (g) 2.9
5日 (木)	ご飯 鶏肉の磯風味焼き 煮しめ 白菜とかにかまのわさび醤油 カリフラワーの白フレンチサラダ そら豆パスタ	エネルギー (kcal) 575 塩分 (g) 2.2
6日 (金)	ご飯 豚肉みそ煮 竹輪の磯辺天 なす天 ブロッコリーのおかか和え 人参ツナ炒め	エネルギー (kcal) 559 塩分 (g) 2.1
7日 (土)	ご飯 さわらの酢醤油煮 鶏肉と里芋のバター醤油煮 カリフラワーの梅サラダ 大根菜炒め 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 585 塩分 (g) 2.6
8日 (日)	ご飯 豚肉ときゃべつの中華炒め 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 ブロッコリーソテー	エネルギー (kcal) 549 塩分 (g) 2.9
9日 (月)	ご飯 ホキの青じそ風味焼 麻婆茄子 ウィンナートマト煮込み 大根のごま風味サラダ じゃが芋のバター風味	エネルギー (kcal) 568 塩分 (g) 2.9
10日 (火)	五目ごはん 鶏肉の照り焼き 青梗菜とカニカマの玉子とし オクラのおかか和え 白菜のお浸し 彩り海鮮ステーキ	エネルギー (kcal) 622 塩分 (g) 3.9
11日 (水)	ご飯 白身魚の野菜あん 鶏団子のケチャップ煮 肉じゃが もずくの酢の物	エネルギー (kcal) 607 塩分 (g) 3.2
12日 (木)	ご飯 さばの香り煮 青菜と卵のソテー ごぼうの白和え ビーンズサラダ	エネルギー (kcal) 623 塩分 (g) 2.4
13日 (金)	ご飯 ポークステーキ じゃが芋のトマト煮 うのはなサラダ きゃべつとベーコンのソテー ブロッコリーソテー	エネルギー (kcal) 582 塩分 (g) 2.2
14日 (土)	ご飯 豚肉と大根の含め煮 中華風玉子とし いんげんの中華和え 白菜のごま昆布和え かまぼこ	エネルギー (kcal) 523 塩分 (g) 2.2
15日 (日)	ご飯 れんこんつくね 三角揚げの煮物 マカロニハムサラダ 高菜炒め	エネルギー (kcal) 603 塩分 (g) 2.8

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 豆腐バーグのデミ味噌ソース コンソメスパ かぶとベーコンのスープ煮 さつま芋サラダ お魚ソーセージときのこのソテー	エネルギー (kcal) 603 塩分 (g) : 2.6
17日 (火)	ご飯 赤魚の香草焼き ごぼうと蒸し鶏のサラダ ほうれん草の煮浸し 白菜としいたけの酢の物 野菜とひじきの豆腐焼	エネルギー (kcal) 581 塩分 (g) : 2.3
18日 (水)	ご飯 ビーフシチュー えびフライ きゃべつとウインナーのマスタードサラダ 黄桃缶 ホタテフライ	エネルギー (kcal) 648 塩分 (g) : 2.3
19日 (木)	ご飯 鶏肉の青じそ香り焼 ほうれん草ソテー がんもとひじきの煮物 ブロッコリーの白和え 野菜炒め	エネルギー (kcal) 631 塩分 (g) : 2.6
20日 (金)	ご飯 海鮮入り野菜炒め ニラとしょうがの玉子焼き 揚げなすのねぎ塩ごま和え 小松菜のバターソテー	エネルギー (kcal) 513 塩分 (g) : 2.2
21日 (土)	ご飯 シルバーのバター醤油焼き 大根のべっこう煮 きゃべつと蒸し鶏のごまサラダ 黒豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) 571 塩分 (g) : 2.3
22日 (日)	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め 麻婆豆腐 春雨の中華和え ブロッコリーの醤油マヨ和え	エネルギー (kcal) 529 塩分 (g) : 2.2
23日 (月)	ご飯 さわらの照り焼き 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と蒸し鶏の酢の物 カリフラワーとコーンのソテー	エネルギー (kcal) 513 塩分 (g) : 2.1
24日 (火)	ご飯 和風きのこハンバーグ なすのトマト煮 ほうれん草の柚子風味サラダ パンプキンサラダ	エネルギー (kcal) 547 塩分 (g) : 2.1
25日 (水)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き かに玉のネギだれ オクラの梅とろろ和え ブロッコリーとコーンのソテー	エネルギー (kcal) 585 塩分 (g) : 2.3
26日 (木)	ご飯 クリームシチュー ツナ入り和風サラダ 野菜のコロッケ 白菜の柚子風味煮	エネルギー (kcal) 607 塩分 (g) : 2.3
27日 (金)	ご飯 鶏肉の甘酢だれ 冬瓜と干しえびの淡くず煮 ほうれん草のゴマ和え 卵と野菜のチャンプルー	エネルギー (kcal) 604 塩分 (g) : 2.7
28日 (土)	ご飯 赤魚の西京焼き 豚そぼろ五目豆腐煮 うまい菜のおかか和え きゃべつソテー	エネルギー (kcal) 512 塩分 (g) : 2.3
29日 (日)	ご飯 ちゃんぽん炒め 小籠包 青梗菜の錦糸和え カリフラワーの梅サラダ 大根ときのこのバターしょうゆソテー	エネルギー (kcal) 514 塩分 (g) : 2.2
30日 (月)	ご飯 鶏肉バーグの野菜あん ピーマンおかか炒め じゃが芋の明太子和え きゃべつときのこのソテー スパソテー	エネルギー (kcal) 555 塩分 (g) : 2.4
31日 (火)	ご飯 なすと豚肉の酢豚風炒め 白菜の炒め煮 ほうれん草の梅肉和え ふんわり玉子のきのこあん	エネルギー (kcal) 508 塩分 (g) : 2