

12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 TEL052-604-1808

		昼 食	栄養価
1日	金	ご飯 鶏のごま味噌焼き オムレツ〜キノコバター醤油〜 きこの土佐煮 ほうれん草のごま和え	I値キ〜 (kcal) : 583 塩分(g) : 2.2
2日	土	ご飯 豚すきやき 竹輪の磯辺天 菜花の柚子風味和え 大根のべっこう煮	I値キ〜 (kcal) : 554 塩分(g) : 2.2
3日	日	ご飯 赤魚の味噌煮 揚げさつま 大根の炒め煮 もずくの酢の物	I値キ〜 (kcal) : 519 塩分(g) : 3.1
4日	月	ご飯 豚肉の山賊焼き 青菜のオイスター炒め ごぼうの白和え 高菜和え	I値キ〜 (kcal) : 517 塩分(g) : 2
5日	火	ご飯 鶏肉のムニエルクリームソース シーザーサラダ えびフライ 白菜のおかか和え ブロッコリーソテー	I値キ〜 (kcal) : 635 塩分(g) : 1.9
6日	水	ご飯 さばのトマト煮 じゃが芋の洋風煮 コールスローサラダ 揚げなすのマリネ	I値キ〜 (kcal) : 604 塩分(g) : 2.1
7日	木	ご飯 鶏のごま味噌焼き ひじきと大豆の煮物 菜花の白和え マカロニ青じそ風味和え	I値キ〜 (kcal) : 548 塩分(g) : 2.2
8日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め なすと玉ねぎの味噌炒め きゃべつの中中華サラダ 大根のゆかり和え	I値キ〜 (kcal) : 513 塩分(g) : 2.2
9日	土	ご飯 若鶏のからあげ 大根のねぎ塩だれ煮込み ブロッコリーのピザナッツ和え 昆布豆	I値キ〜 (kcal) : 612 塩分(g) : 2.1
10日	日	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 野菜のコロッケ オーシャンサラダ きりぼし大根煮	I値キ〜 (kcal) : 535 塩分(g) : 2
11日	月	わかめごはん 鮭の南部焼 五目煮豆 白菜のゆかり和え きゃべつとハムのソテー	I値キ〜 (kcal) : 519 塩分(g) : 2.4
12日	火	ご飯 鶏の甘辛炒め 白菜の生姜煮 里芋のごまポン酢サラダ 玉ねぎとお魚ソースのソテー	I値キ〜 (kcal) : 530 塩分(g) : 2.0
13日	水	ご飯 ぷりぷりえびカツ ナポリタンスパゲティ 菜花のごま和え カリフラワーのカレー風味マリネ	I値キ〜 (kcal) : 584 塩分(g) : 2.1
14日	木	ご飯 さわらの生姜煮 冬瓜とかにちらしの煮物 ブロッコリーの和風サラダ さつま芋のバター煮	I値キ〜 (kcal) : 519 塩分(g) : 2
15日	金	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ カリフラワーの菜種和え にんじんマリネ	I値キ〜 (kcal) : 527 塩分(g) : 2

12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 TEL052-604-1808

日		昼 食	栄養価
16日	土	ご飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮っころがし 白菜の青じそ風味和え 人参とひき肉の炒め物	1人分 (kcal) : 549 塩分(g) : 2.5
17日	日	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 コールスローサラダ 大根菜炒め	1人分 (kcal) : 553 塩分(g) : 2
18日	月	ご飯 豚と玉ねぎの香り煮 カリフラワーの明太バター醤油和え 青梗菜のかつお昆布和え 大根とピーマンのマリネ	1人分 (kcal) : 500 塩分(g) : 1.9
19日	火	ご飯 味噌チキンカツ 厚揚げのオイスター炒め ツナポテトサラダ うまい菜のゴマ和え	1人分 (kcal) : 582 塩分(g) : 2.1
20日	水	ご飯 つくね大葉巻き かぼちゃの煮物 ブロッコリーの醤油マヨ和え きのこのマリネ	1人分 (kcal) : 520 塩分(g) : 2.9
21日	木	ご飯 豚しゃぶのまろやか坦々だれ 厚揚げと青菜の生姜味炒め 白菜のねぎ塩和え なすのコンニク炒め	1人分 (kcal) : 531 塩分(g) : 1.9
22日	金	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 とり肉じゃが ほうれん草のおかか和え 里芋とベーコンのシーザー和え	1人分 (kcal) : 515 塩分(g) : 2.3
23日	土	チキンライス 照り焼きチキン ミニグラタン にんじんと玉ねぎのサラダ カリフラワーとコーンのソテー	1人分 (kcal) : 559 塩分(g) : 3.2
24日	日	ご飯 デミグラスソースハンバーグ ポトフ さつま芋サラダ いんげんソテー	1人分 (kcal) : 633 塩分(g) : 2.2
25日	月	ご飯 鶏の梅肉焼き のっぺ煮 ほうれん草の和風サラダ お魚ソースと炒り卵のケチャップ炒め	1人分 (kcal) : 624 塩分(g) : 2.9
26日	火	ご飯 鶏のレモンペッパー醤油焼 カニコロッケ きゃべつのサウザンサラダ（玉ねぎ） 白菜のごま昆布和え	1人分 (kcal) : 659 塩分(g) : 1.9
27日	水	ご飯 さばの甘酢照り焼き 三角揚げとひじきの煮物 ほうれん草の辛子和え 里芋のねぎ塩だれ	1人分 (kcal) : 598 塩分(g) : 2.4
28日	木	ご飯 豚と野菜の豆乳鍋風煮込み お好み焼き さつま芋のりんご和え 大根おかか煮	1人分 (kcal) : 502 塩分(g) : 2.1
29日	金	ご飯 鶏の吉野煮風 千草卵焼き わかめと白菜の土佐酢和え 大根菜のごま和え	1人分 (kcal) : 498 塩分(g) : 2.4
30日	土	ご飯 鮭の幽庵焼き 炒り鶏 鶏そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草の錦糸和え	1人分 (kcal) : 510 塩分(g) : 2.5