

# 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8時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

		夕 食	栄養価
1日	金	ご飯 豚と野菜のチャンプルー 棒餃子とかにしゅうまい 揚げなすの中華和え ごぼうサラダ	I値キ - (kcal) : 616 塩分(g) : 1.9
2日	土	ご飯 たらのパター醤油焼き かぼちゃのそぼろ煮 きゃべつと蒸し鶏の酢の物 さ つま芋のりんご煮	I値キ - (kcal) : 519 塩分(g) : 1.7
3日	日	ご飯 照り焼きハンバーグ じゃが芋のカレー味煮物 ほうれん草の昆布和え 厚 揚げのおかか煮	I値キ - (kcal) : 587 塩分(g) : 2.4
4日	月	ご飯 鶏の幽庵焼き 玉子とじ 小松菜のピ - ナッツ和え マカロニナポリタン	I値キ - (kcal) : 574 塩分(g) : 2
5日	火	ご飯 さわらの梅肉焼き 高野豆腐のそぼろあん うまい菜の錦糸和え 大根と ピ - マンのマリネ	I値キ - (kcal) : 505 塩分(g) : 2.1
6日	水	ご飯 豚肉のみぞれ煮 きゃべつのピリ辛味噌炒め ミモザサラダ 枝豆ソテー	I値キ - (kcal) : 555 塩分(g) : 1.8
7日	木	ご飯 アジの南蛮漬け風 大根のおかか煮 オクラのなめたけ和え 白菜の柚子 風味煮	I値キ - (kcal) : 501 塩分(g) : 2.8
8日	金	ご飯 みそおでん 椎茸海鮮詰めフライ 白菜のレモン昆布和え カレー風味ポ テトサラダ	I値キ - (kcal) : 528 塩分(g) : 2.1
9日	土	ご飯 赤魚の西京焼き 青菜中華炒め カリフラワーの梅サラダ うまい菜のおか か和え	I値キ - (kcal) : 501 塩分(g) : 2.2
10日	日	ご飯 豆腐野菜パ - グのあんかけ ピーマンおかか炒め じゃが芋の明太子和え ほうれん草とさつま揚げの炒め煮	I値キ - (kcal) : 505 塩分(g) : 2.3
11日	月	ご飯 ちゃんぽん炒め 小籠包 青菜とあげの和え物 ポテトサラダ	I値キ - (kcal) : 556 塩分(g) : 2
12日	火	ご飯 さばの塩こうじ焼き なすとインゲンの煮物 ほうれん草の梅肉和え 野菜 かきあげ	I値キ - (kcal) : 598 塩分(g) : 2.2
13日	水	ご飯 豚肉の山椒焼き 大豆とひき肉のオイスター炒め 白菜の中華和え 揚げ なすのポン酢和え	I値キ - (kcal) : 532 塩分(g) : 2.2
14日	木	ご飯 厚揚げの鶏そぼろあん きのこと卵の炒め物 ほうれん草のピ - ナッツ和え マカロニサラダ	I値キ - (kcal) : 561 塩分(g) : 2
15日	金	ご飯 白かれの柚子胡椒焼き 大根と干しエビの煮物 ほうれん草の白和え きゃべつのごまマヨあえ	I値キ - (kcal) : 541 塩分(g) : 2.4

# 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8時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

日		夕食	栄養価
16日	土	ご飯 きのこあんかけふわっと豆腐天 鶏団子と金平ごぼう煮 菜花の辛子和え もずくの酢の物	I値(kcal) : 592 塩分(g) : 2.6
17日	日	ご飯 豚肉の生姜焼き はんぺんチーズサンドフライ 大根のねぎ中華サラダ 白 菜のおかか煮	I値(kcal) : 536 塩分(g) : 2.3
18日	月	ご飯 鶏の西京焼き ツナじゃが きゃべつとあげの酢の物 小松菜のバターソテー	I値(kcal) : 582 塩分(g) : 2.4
19日	火	菜飯 アジの香味焼き さつまあげと大根の煮物 白菜と葉大根のピーナッツ和え えんどうソテー	I値(kcal) : 504 塩分(g) : 2.4
20日	水	ご飯 ポークチャップ ジャガバタ茶巾 ほうれん草のゴマ和え 大豆と野菜のコンソ メ煮	I値(kcal) : 532 塩分(g) : 2.1
21日	木	ご飯 たらしの野菜あんかけ 炊き合わせ キャベツと蒸し鶏の酢の物 なすのコンク 炒め	I値(kcal) : 507 塩分(g) : 2.5
22日	金	ご飯 鶏天の生姜みぞれがけ 味噌けんちん 白菜のごま和え いんげんソテー	I値(kcal) : 582 塩分(g) : 2
23日	土	ご飯 白身魚のムニエルクリームソース スペイン風オムレツ 卵の花サラダ きゃべつと竹 輪のごま和え	I値(kcal) : 501 塩分(g) : 2.0
24日	日	ご飯 石狩鍋 ジャガバター オーシャンサラダ 紅生姜入りいかはんぺん	I値(kcal) : 599 塩分(g) : 2.6
25日	月	ご飯 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め ニラ饅頭 菜花とあげの和え物 きゃべ つのカレーマヨネーズサラダ	I値(kcal) : 541 塩分(g) : 2.2
26日	火	ご飯 赤魚の甘酢あん 炒り鶏 青梗菜のピーナッツ和え 海鮮野菜揚げ	I値(kcal) : 550 塩分(g) : 2.6
27日	水	ご飯 親子煮 青菜とベーコンのソテー 白菜とかにかまのわさび醤油 マカロニナ ポリタン	I値(kcal) : 529 塩分(g) : 2.3
28日	木	ご飯 鶏とごぼうの味噌煮 豆腐の彩り煮 ポテトサラダ きのこのマリネ	I値(kcal) : 500 塩分(g) : 2.3
29日	金	ご飯 白かれいの照り焼き 関東煮 揚げなすのポン酢和え 鶏団子のチリソー ス	I値(kcal) : 638 塩分(g) : 3.4
30日	土	ご飯 牛すき焼き ふんわりしんじょう野菜あん 菜花のごま和え 五目生酢	I値(kcal) : 583 塩分(g) : 2.4