

# 2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

	昼 食	栄養価
1日 (水)	ご飯 煮込み風ハンバーグ オムレツ マカロニサラダ ひじき煮 大根菜のごま和え	エネルギー (kcal) 570 塩分 (g) : 2.8
2日 (木)	ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のピーナツ和え ピーマンソテー パスタ炒め	エネルギー (kcal) 652 塩分 (g) : 2.1
3日 (金)	ちらし寿司 いわしの磯辺フライ 高野豆腐のえび風味あん 菜花のごま和え ハムポテトサラダ	エネルギー (kcal) 547 塩分 (g) : 3.8
4日 (土)	ご飯 鶏肉の山椒煮 えび団子と春雨の中華煮 白菜としいたけの酢の物 卵の花サラダ 里芋のおかか煮	エネルギー (kcal) 518 塩分 (g) : 2.9
5日 (日)	ご飯 さばの味醂焼き がんもと金平ごぼう煮 ほうれん草の白和え きゃべつのゆかり和え	エネルギー (kcal) 602 塩分 (g) : 2.9
6日 (月)	ご飯 豚肉の生姜焼き いか団子のチリソース 大根のねぎ中華サラダ ウィンナーとブロッコリーの炒め	エネルギー (kcal) 547 塩分 (g) : 2.6
7日 (火)	ご飯 タンドリーチキン パスタソテー なすのトマト煮 マセドアンサラダ えんどうソテー	エネルギー (kcal) 663 塩分 (g) : 2.1
8日 (水)	ご飯 鯖の香味焼き ケチャップハンバーグ 厚揚げのオイスター炒め もずくの酢の物 大豆のスープ煮	エネルギー (kcal) 576 塩分 (g) : 3.1
9日 (木)	ご飯 鶏肉の旨辛炒め 玉ねぎソテー 大根とツナの煮物 バンサンスー なすのニンニク炒め	エネルギー (kcal) 514 塩分 (g) : 2.3
10日 (金)	ご飯 白身魚の大葉天 がんもとひじきの煮物 ブロッコリーの白和え さつま芋のレモン煮 きゃべつのかおり和え	エネルギー (kcal) 556 塩分 (g) : 2.1
11日 (土)	ご飯 味噌チキンカツ ピーマンの昆布炒め ツナポテトサラダ モダン焼き風玉子 きゃべつと蒸し鶏のごま和え	エネルギー (kcal) 640 塩分 (g) : 2.7
12日 (日)	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 とり肉じゃが 小松菜の菜種和え きゃべつのマリネ かに入りさつま揚げ	エネルギー (kcal) 524 塩分 (g) : 3.3
13日 (月)	ご飯 鶏肉ときゃべつのピリ辛味噌炒め すき焼き風コロッケ ひじきと大豆の梅サラダ 春雨サラダ	エネルギー (kcal) 643 塩分 (g) : 2.9
14日 (火)	ご飯 豚肉と卵のオイスター炒め 白菜の中華炒め煮 さつま芋サラダ カリフラワーとツナの青じそ風味	エネルギー (kcal) 532 塩分 (g) : 20
15日 (水)	ご飯 アジバーグのおろしポン酢がけ 青菜と卵のソテー ごぼうとコーンのサラダ なすとブロッコリーの味噌炒め	エネルギー (kcal) 518 塩分 (g) : 2.4

# 2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 TEL052-604-5255

日	昼食	栄養価
16日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 揚げ焼売の甘酢だれ きゃべつのカレーマヨネーズサラダ きりぼし大根煮	エネルギー (kcal) 603 塩分 (g) : 2
17日 (金)	ご飯 さばの生姜煮 厚揚げのおかか煮 白菜のレモン風味和え じゃが芋のバター風味 大根のゆかり和え	エネルギー (kcal) 618 塩分 (g) : 2.6
18日 (土)	ご飯 天津飯 青菜中華炒め 干しえび入り大根中華サラダ 青梗菜のピーナッツ和え	エネルギー (kcal) 520 塩分 (g) : 2.6
19日 (日)	ご飯 ビーフカレー コーンコロケ ささみフライ 玉子サラダ フルーツミックス缶	エネルギー (kcal) 742 塩分 (g) : 3.2
20日 (月)	ご飯 鶏肉と野菜の黒酢だれ 高野の煮物 小松菜のごま和え きゃべつのトマト味炒め	エネルギー (kcal) 514 塩分 (g) : 1.9
21日 (火)	ご飯 さわらのバジル焼 マカロニケチャップソテー かぼちゃの煮物 ほうれん草の辛子和え 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 620 塩分 (g) : 2.2
22日 (水)	ご飯 たらもの西京焼き 肉じゃが 青梗菜のなめたけ和え ネギ入りオムレツ れんこんの金平	エネルギー (kcal) 498 塩分 (g) : 2.3
23日 (木)	ご飯 つくね大葉巻き 煮しめ ほうれん草とツナの柚子風味サラダ さつま芋のりんご煮	エネルギー (kcal) 492 塩分 (g) : 2.4
24日 (金)	ご飯 白身天チリソースがけ イカカツ 豆腐の塩だれ煮込み いんげんの中華和え マカロニサラダ	エネルギー (kcal) 622 塩分 (g) : 2.4
25日 (土)	ご飯 豆腐バーグのトマト味噌ソース 白菜の生姜スープ煮 ブロッコリーのかにマヨ和え 里芋の煮っころがし コンソメスパ	エネルギー (kcal) 556 塩分 (g) : 2.7
26日 (日)	ご飯 豚肉すきやき煮 高野豆腐のそぼろあん 小松菜の炒め煮 大根ツナサラダ	エネルギー (kcal) 558 塩分 (g) : 2.4
27日 (月)	ご飯 鶏肉の香り煮 冬瓜のスープ煮 青梗菜のごま和え じゃが芋の炒め煮 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 500 塩分 (g) : 2.8
28日 (火)	ご飯 ホッケの塩焼き 厚揚げと金平ごぼう煮 いんげんのごま味噌和え 白菜のゆかり和え	エネルギー (kcal) 498 塩分 (g) : 1.8