

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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

	夕 食	栄養価
1日 (水)	ご飯 豚肉の山賊焼き 大豆とひき肉のオイスター炒め 白菜の中華和え カリフラワーのカレー風味マリネ	エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 2
2日 (木)	ご飯 さわらの酢醤油煮 冬瓜のスープ煮 ブロッコリーとツナの和風サラダ さつま芋のバター煮	エネルギー (kcal) 501 塩分 (g) : 1.9
3日 (金)	ご飯 白かれいの柚子胡椒焼き 大根と干しエビの煮物 カリフラワーの菜種和え にんじんマリネ 鶏団子のクリーム煮	エネルギー (kcal) 638 塩分 (g) : 3.1
4日 (土)	ご飯 豚肉野菜炒め もろこし揚げ いんげんと蒸し鶏のシーザー和え 野菜天の煮物	エネルギー (kcal) 634 塩分 (g) : 2.3
5日 (日)	ご飯 豚肉と玉ねぎの香り煮 ブロッコリーソテー カリフラワーの明太バター醤油ソテー 白菜のレモン昆布和え なすの味噌煮	エネルギー (kcal) 520 塩分 (g) : 2.4
6日 (月)	ご飯 れんこんつくね 味噌けんちん 小松菜のわさび和え チーズオムレツ	エネルギー (kcal) 649 塩分 (g) : 2.5
7日 (火)	ご飯 アジの南蛮漬け風 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の和風サラダ にんじんシリシリ	エネルギー (kcal) 525 塩分 (g) : 1.9
8日 (水)	ご飯 味噌おでん えびフライとイカリングフライ 白菜としらすの梅風味和え ほうれん草ソテー	エネルギー (kcal) 556 塩分 (g) : 2.0
9日 (木)	ご飯 たらの野菜あんかけ 花麩の玉子とじ ほうれん草と油揚げのあえ物 里芋とベーコンのシーザー和え	エネルギー (kcal) 548 塩分 (g) : 2.5
10日 (金)	ご飯 豚肉のバターポン酢炒め 豆腐の明太子煮 白菜のねぎ塩和え 炒り卵の花 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 573 塩分 (g) : 2.5
11日 (土)	ご飯 豚肉と大根の煮物 棒餃子とかに焼売 なすの和風マリネ カリフラワーとコーンのソテー	エネルギー (kcal) 578 塩分 (g) : 2.2
12日 (日)	ご飯 鶏肉の南部焼 冬瓜の淡くず煮 ほうれん草のわさび和え いんげんソテー	エネルギー (kcal) 589 塩分 (g) : 2.0
13日 (月)	ご飯 和風きのこハンバーグ 白菜の豆乳クリーム煮 マカロニナポリタン パンプキンサラダ	エネルギー (kcal) 558 塩分 (g) : 2.3
14日 (火)	ご飯 鱈の西京焼き 炒り鶏 白菜と葉大根のピーナッツ和え 生姜入り豆腐ステーキ天 ピーマン金平	エネルギー (kcal) 566 塩分 (g) : 2.4
15日 (水)	ご飯 鶏肉の吉野煮風 さつま芋天 卵の花サラダ きゃべつと竹輪の酢の物	エネルギー (kcal) 634 塩分 (g) : 2.2

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7時までにお召し上がりください。

寿屋株式会社 TEL052-604-5255

日	夕食	栄養価
16日 (木)	ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 大根と竹輪の味噌煮 キムチ和え マカロニサラダ	エネルギー (kcal) 513 塩分 (g) : 2.2
17日 (金)	ご飯 ポークソテー ピーマンとパスタのソテー 大豆のカレースープ煮 シーザーサラダ ジャガ芋のバター風味	エネルギー (kcal) 607 塩分 (g) : 2.4
18日 (土)	ご飯 鶏肉の西京焼き ジャガ芋の炒め煮 ブロッコリーの和風サラダ きゃべつときのこのソテー かにクリームコロッケ	エネルギー (kcal) 683 塩分 (g) : 2.2
19日 (日)	ご飯 白かれいの照り焼き けんちん煮 なすのポン酢和え 白菜の辛子マヨ 枝豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) 607 塩分 (g) : 2.8
20日 (月)	ご飯 赤魚の香味焼き 大根のゆず味噌煮 ジャーマンポテトサラダ 肉団子のバター醤油	エネルギー (kcal) 577 塩分 (g) : 2.6
21日 (火)	ご飯 回鍋肉 海鮮チヂミとえび揚げ団子 なすのねぎ塩ごま和え ブロッコリーのバター醤油ソテー	エネルギー (kcal) 562 塩分 (g) : 2.2
22日 (水)	ご飯 豚肉のはりはり煮 いなりギョーザ オクラのおかか和え イタリアンサラダ	エネルギー (kcal) 500 塩分 (g) : 1.8
23日 (木)	ご飯 クリームシチュー スペイン風オムレツ 明太子スパゲティ ビーンズサラダ みかん缶	エネルギー (kcal) 660 塩分 (g) : 2.2
24日 (金)	五目ごはん 鶏肉のネギ味噌焼 がんもとひじきの煮物 カリフラワーのカレー風味マリネ コーンソテー お好み焼き	エネルギー (kcal) 645 塩分 (g) : 3.7
25日 (土)	ご飯 アジの香味焼き 大根と竹輪のごま味噌煮 ほうれん草の錦糸和え 彩り海鮮ステーキ	エネルギー (kcal) 501 塩分 (g) : 2.1
26日 (日)	ご飯 鶏肉のバジルソテー オムレツ ジャがいもの洋風煮 うまい菜のおかか和え ごぼうサラダ	エネルギー (kcal) 635 塩分 (g) : 2
27日 (月)	ご飯 たらの塩こうじ焼き のっぺ煮 白菜の青じそ風味和え きゃべつとハムのソテー なす天	エネルギー (kcal) 498 塩分 (g) : 2.8
28日 (火)	ご飯 麻婆なす ふんわり玉子のきのこあん きゃべつのねぎ塩だれ和え 小松菜とあげの浸し	エネルギー (kcal) 503 塩分 (g) : 2.5