

# 3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 鶏天の野菜あんかけ 小松菜のひき肉炒め きゃべつのカレー風味サラダ ミートオムレツ	エネルギー (kcal) 541 塩分 (g) : 2.2
2日 (木)	ご飯 回鍋肉 小籠包 ピーマンおかか炒め 葉大根のごま和え	エネルギー (kcal) 605 塩分 (g) : 2.9
3日 (金)	ちらし寿司 鱈の西京焼き イカリングフライ ブロッコリーの白和え お魚ソーセージのソース炒め	エネルギー (kcal) 657 塩分 (g) : 4.2
4日 (土)	ご飯 肉野菜巻き かぶと油揚げのゆず味噌煮 ひじきとごぼうのサラダ 千草卵焼き	エネルギー (kcal) 508 塩分 (g) : 2.3
5日 (日)	ご飯 豚肉のオイスター炒め なら馒头 きゃべつの中華サラダ たらもサラダ	エネルギー (kcal) 559 塩分 (g) : 2.4
6日 (月)	ご飯 アジフライ なすとインゲンの煮物 ブロッコリーのシーザー和え 枝豆ソテー	エネルギー (kcal) 554 塩分 (g) : 1.9
7日 (火)	ご飯 鶏肉の青じそバター風味焼 かぼちゃの煮物 きゃべつと竹輪の酢の物 豆腐ステーキ	エネルギー (kcal) 681 塩分 (g) : 3
8日 (水)	ご飯 白身魚のカレームニエル 炊き合わせ 白菜と葉大根の香り和え お魚ソーセージと炒り卵のケチャップ炒め	エネルギー (kcal) 533 塩分 (g) : 3.3
9日 (木)	ご飯 ポークチャップ ジャガ芋のバジル風味 ブロッコリーと卵のソテー きゃべつのマリネ	エネルギー (kcal) 592 塩分 (g) : 2.6
10日 (金)	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース 白菜のスープ煮 きのこの和風マリネ パンプキンサラダ	エネルギー (kcal) 588 塩分 (g) : 2.8
11日 (土)	ご飯 肉団子の白湯煮込み 豆腐の明太子煮 うまい菜のゴマ和え さつま芋のレモン煮	エネルギー (kcal) 505 塩分 (g) : 2.3
12日 (日)	ご飯 カレーの柚子味噌焼 厚揚げと青菜のひき肉炒め ツナポテトサラダ ブロッコリーと蒸し鶏の中華和え モダン焼き風玉子	エネルギー (kcal) 627 塩分 (g) : 2.5
13日 (月)	ご飯 豚肉の照り煮 ハーフ玉子 キーマカレー風コロッケ ほうれん草の柚香和え 明太子のスパサラダ	エネルギー (kcal) 623 塩分 (g) : 2.3
14日 (火)	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 高野豆腐のえび風味あん ひじきの梅風味和え 青梗菜と油揚げの煮びたし	エネルギー (kcal) 602 塩分 (g) : 2.6
15日 (水)	ご飯 メンチカツ 大根のおかか煮 小松菜のわさび和え コーンソテー	エネルギー (kcal) 561 塩分 (g) : 2.1

# 3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	昼食	栄養価
16日 (木)	ご飯 れんこんつくね かぶの中華風煮物 マカロニハムサラダ オムレツ 大根のゆかり和え	エネルギー (kcal) 650 塩分 (g) : 2.9
17日 (金)	ご飯 鶏肉のマリネ チーズ白はんぺん揚げ 菜花の辛子和え きゃべつのトマト味炒め	エネルギー (kcal) 515 塩分 (g) : 2
18日 (土)	ご飯 白カレイの梅肉焼き 厚揚げのオイスター炒め 葉大根とかにかまのごま和え きゃべつのマリネ 玉子焼き天	エネルギー (kcal) 677 塩分 (g) : 3.3
19日 (日)	ご飯 鯖の西京焼き 高菜炒め 菜花のツナマヨ和え 生姜入り豆腐ステーキ天 大根のおかか煮	エネルギー (kcal) 564 塩分 (g) : 2.7
20日 (月)	ご飯 鶏肉の南蛮煮 かぼちゃの豚そぼろあん 小松菜の葉種和え カリフラワーのピクルス 野菜コロッケ	エネルギー (kcal) 552 塩分 (g) : 2.6
21日 (火)	ご飯 味噌おでん 鶏天 白菜としいたけの酢の物 小松菜と竹輪の甘辛炒め	エネルギー (kcal) 524 塩分 (g) : 1.9
22日 (水)	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼 和風きのこスパゲティ ミモザサラダ にんじんシリシリ ほうれん草と油揚げの和え物	エネルギー (kcal) 645 塩分 (g) : 2.2
23日 (木)	ご飯 海老はんぺん揚げ けんちん煮 青梗菜のなめたけ和え きゃべつの香り and え 根菜入り鶏つくね	エネルギー (kcal) 519 塩分 (g) : 2.2
24日 (金)	ご飯 鯖のカレームニエル 鶏団子のクリーム煮 きゃべつと竹輪の酢の物 ごぼうサラダ 小松菜のバターソテー	エネルギー (kcal) 662 塩分 (g) : 2.2
25日 (土)	ご飯 豚すきやき えびマヨコロッケ 菜花の柚子風味和え さつま芋のりんご煮	エネルギー (kcal) 614 塩分 (g) : 1.9
26日 (日)	ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 かに入りさつま揚げ 五目ビーンズ煮 ブロッコリーの白和え 大根とピーマンのマリネ	エネルギー (kcal) 544 塩分 (g) : 2.9
27日 (月)	ご飯 肉団子のトマトソース煮込み 洋風野菜炒め マカロニツナサラダ じゃが芋とベーコンのスープ煮	エネルギー (kcal) 548 塩分 (g) : 2.5
28日 (火)	ご飯 鶏肉の焼肉風味 ピーマンの昆布炒め ほうれん草の柚子風味サラダ 高野豆腐のそぼろあん	エネルギー (kcal) 629 塩分 (g) : 2.3
29日 (水)	ご飯 豚肉の山賊焼き シーザーサラダ きんぴらごぼう えび団子の甘酢だれ	エネルギー (kcal) 584 塩分 (g) : 3.2
30日 (木)	ご飯 アジの南蛮漬け風 厚揚げのおかか煮 小松菜のピーナッツ和え マカロニ青じそ風味和え	エネルギー (kcal) 545 塩分 (g) : 2.5
31日 (金)	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め ふんわり豆腐天 白菜のわさび酢和え 卵と野菜のチャンプルー	エネルギー (kcal) 646 塩分 (g) : 2.4