

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

	夕 食	栄養価
1日 (水)	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 青菜の玉子とじ 揚げなすの和風マリネ ポテトサラダ	エネルギー (kcal) 537 塩分 (g) : 2.3
2日 (木)	ご飯 焼き鯖のおろしポン酢 根菜のピリ辛味噌煮 ほうれん草とえのきの和物 フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 561 塩分 (g) : 1.9
3日 (金)	ご飯 チキンステーキたまり醤油仕立て がんもとじゃが芋の煮物 小松菜のピーナッツ和え 韓国風春雨サラダ	エネルギー (kcal) 596 塩分 (g) : 2.6
4日 (土)	ご飯 赤魚の香り煮 大根と高菜の炒め物 さつま芋サラダ ほうれん草と蒸し鶏のナムル	エネルギー (kcal) 536 塩分 (g) : 2
5日 (日)	ご飯 鶏肉の南部焼 味噌けんちん 白菜の柚子風味和え 枝豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) 630 塩分 (g) : 2.1
6日 (月)	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜炒め 大根のねぎ塩サラダ カリフラワーとウインナーのソテー	エネルギー (kcal) 500 塩分 (g) : 2.4
7日 (火)	ご飯 鯖の塩焼き 厚揚げのカレー炒め マセドアンサラダ 小松菜の炒め煮	エネルギー (kcal) 610 塩分 (g) : 2
8日 (水)	ご飯 鶏ちゃん炒め 海鮮チヂミ ほうれん草と油揚げの和え物 里芋とベーコンのバターポン酢炒め	エネルギー (kcal) 502 塩分 (g) : 2.1
9日 (木)	ご飯 味噌味つくね 豆腐の塩だれ煮込み 白菜とかにかまのわさび醤油 カリフラワーの白フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 513 塩分 (g) : 2.5
10日 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜とかにかまの玉子とじ オクラのおかか和え 人参ツナ炒め	エネルギー (kcal) 584 塩分 (g) : 2.3
11日 (土)	ご飯 さわらの酢醤油煮 大根のそぼろ煮 カリフラワーの梅サラダ 大根菜炒め 三角揚げ煮	エネルギー (kcal) 526 塩分 (g) : 2.4
12日 (日)	ご飯 豚肉ときゃべつの中華炒め いか団子のチリソース 白菜のお浸し きのこのピリ辛和え ブロッコリーソテー	エネルギー (kcal) 548 塩分 (g) : 2.8
13日 (月)	五目ごはん ホキの青じそ風味焼 鶏団子のスープ煮 麻婆茄子 大根のごま風味サラダ 菜の花のソテー	エネルギー (kcal) 546 塩分 (g) : 3.8
14日 (火)	ご飯 味噌豚すき 竹輪の磯辺天 ブロッコリーのおかか和え キャベツ塩昆布ソテー	エネルギー (kcal) 571 塩分 (g) : 2.3
15日 (水)	ご飯 白身魚の野菜あん 五目煮豆 ほうれん草とベーコンの和風サラダ じゃが芋のバター風味	エネルギー (kcal) 502 塩分 (g) : 2.4

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	夕食	栄養価
16日 (木)	ご飯 ポークステーキ ブロッコリーソテー ジャが芋のトマト煮 卵の花サラダ お魚ソーセージとピーマンのソテー	エネルギー (kcal) 581 塩分 (g) : 2.4
17日 (金)	ご飯 鯖の香り煮 青菜と玉子のソテー ごぼうの白和え 昆布豆 里芋のおかか煮	エネルギー (kcal) 651 塩分 (g) : 2.6
18日 (土)	ご飯 豚肉と大根の含め煮 中華風玉子とじ いんげんの中華あえ 白菜のごま昆布和え	エネルギー (kcal) 515 塩分 (g) : 2.1
19日 (日)	ご飯 焼肉風炒め 冬瓜の中華風煮物 白菜のねぎ塩和え ブロッコリーと揚げのごま和え 揚げ餃子	エネルギー (kcal) 583 塩分 (g) : 2.4
20日 (月)	ご飯 豆腐バーグのデミ味噌ソース かぶのスープ煮 白菜と葉大根のピーナッツ和え きゃべつとベーコンのソテー	エネルギー (kcal) 509 塩分 (g) : 2.3
21日 (火)	ご飯 白身魚の香草焼き 大豆のカレースープ煮 大根ツナサラダ 野菜とひじきの豆腐焼	エネルギー (kcal) 557 塩分 (g) : 2.5
22日 (水)	ご飯 ハヤシライス えびフライ きゃべつとハムのマスタードサラダ ケチャップハンバーグ フルーツ	エネルギー (kcal) 719 塩分 (g) : 3
23日 (木)	ご飯 鶏肉の香味焼き いなりギョーザ 白菜のわさびマヨ和え ほうれん草ソテー 竹輪の磯辺天	エネルギー (kcal) 625 塩分 (g) : 2.1
24日 (金)	ご飯 海鮮入り野菜炒め 野菜コロッケ かに焼売 スパゲティサラダ 揚げなすのねぎ塩ごま和え	エネルギー (kcal) 693 塩分 (g) : 2.6
25日 (土)	ご飯 タラのバター醤油焼き 大根のべっこう煮 きゃべつと蒸し鶏のごまサラダ 黒豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) 565 塩分 (g) : 2.4
26日 (日)	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め 麻婆豆腐 春雨の中華和え ほうれん草の辛子和え	エネルギー (kcal) 518 塩分 (g) : 2.2
27日 (月)	さくらご飯 サワラの照り焼き 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と蒸し鶏の酢の物 カリフラワーとコーンのソテー	エネルギー (kcal) 509 塩分 (g) : 2.2
28日 (火)	ご飯 和風きのこハンバーグ なすのトマト煮 大根のゆかり和え パンプキンサラダ	エネルギー (kcal) 528 塩分 (g) : 2.1
29日 (水)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き かに玉のネギだれ オクラのなめたけ和え ブロッコリーのソテー	エネルギー (kcal) 580 塩分 (g) : 2.3
30日 (木)	ご飯 カレーライス ツナ入り和風サラダ コロッケ お豆腐のナゲット フルーツ	エネルギー (kcal) 657 塩分 (g) : 2.7
31日 (金)	ご飯 鶏肉の甘酢だれ 冬瓜と干しえびの淡くず煮 ほうれん草のゴマ和え きのこの中華和え	エネルギー (kcal) 536 塩分 (g) : 2.5