

5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 (月) | ご飯 鶏肉の香り煮 冬瓜のスープ煮 青梗菜のごま和え じゃが煮 出し巻き玉子 | エネルギー (kcal) 520 塩分 (g) : 3 |
| 2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 人参バターソテー | エネルギー (kcal) 465 塩分 (g) : 1.7 |
| 3日 (水) | チキンライス 牛肉コロケと赤ウインナー 里芋と鶏肉の煮物 きゃべつのカレー風味サラダ ブロッコリーとコーンのソテー | エネルギー (kcal) 622 塩分 (g) : 3.8 |
| 4日 (木) | ご飯 鶏肉の西京焼き かぶと油揚げの煮物 ひじきとごぼうのサラダ 肉団子のトマト煮 ピーマンおかか炒め | エネルギー (kcal) 696 塩分 (g) : 3.1 |
| 5日 (金) | ご飯 八宝菜 いか団子のチリソース煮 韓国風春雨サラダ ブロッコリーの白和え | エネルギー (kcal) 569 塩分 (g) : 2.9 |
| 6日 (土) | ご飯 サクサク海老はんぺん揚げ 酢豚風炒め 揚げなすのねぎ塩ごま和え さつま芋サラダ | エネルギー (kcal) 627 塩分 (g) : 1.9 |
| 7日 (日) | ご飯 豚肉のオイスター炒め 味噌けんちん きゃべつの中中華サラダ オクラのごま和え 千草卵焼き | エネルギー (kcal) 533 塩分 (g) : 2.6 |
| 8日 (月) | ご飯 ふりふりえびカツ 五目ビーンズ煮 ブロッコリーのシーザー和え イタリアンサラダ | エネルギー (kcal) 533 塩分 (g) : 2.0 |
| 9日 (火) | ご飯 鶏肉の青じそバター風味焼 かぼちゃの煮物 きゃべつと竹輪のごまサラダ ふんわり豆腐ステーキ | エネルギー (kcal) 616 塩分 (g) : 2.8 |
| 10日 (水) | ご飯 白身魚のカレームニエル きゃべつとベーコンのスープ煮 白菜と葉大根の香り和え れんこんの金平 | エネルギー (kcal) 519 塩分 (g) : 2.4 |
| 11日 (木) | ご飯 ポークチャップ ブロッコリーと卵のソテー じゃが芋とベーコンのスープ煮 きゃべつのマリネ | エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 1.9 |
| 12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) 535 塩分 (g) : 2.7 |
| 13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) 514 塩分 (g) : 2.3 |
| 14日 (日) | ご飯 カレイのゆず味噌焼 厚揚げと青菜のひき肉炒め ツナポテトサラダ 白菜のお浸し 出し巻き玉子 | エネルギー (kcal) 655 塩分 (g) : 3 |
| 15日 (月) | ご飯 豚肉の照り煮 キーマカレー風コロケ ほうれん草の柚香和え 明太子のスパサラダ 茹でたまご | エネルギー (kcal) 657 塩分 (g) : 2.5 |

5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

| 日 | 昼食 | 栄養価 |
|------------|--|----------------------------------|
| 16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 |
| 17日 (水) | ご飯 メンチカツ(和風タルタル) 冬瓜のカレースープ煮 小松菜のごま和え コーンソテー | エネルギー (kcal) 675 塩分 (g) : 2.2 |
| 18日 (木) | ご飯 れんこんつくね かぶの中華風煮物 うまい菜のゆかり和え ビーンズサラダ | エネルギー (kcal) 575 塩分 (g) : 2.2 |
| 19日 (金) | ご飯 鶏肉のマリネ すき焼き風コロッケ 菜花の辛子和え きゃべつのトマト味炒め | エネルギー (kcal) 565 塩分 (g) : 2.1 |
| 20日 (土) | ご飯 白身魚の天ぷら中華あん なすの味噌炒め きゃべつのマリネ 野菜天の煮物 | エネルギー (kcal) 548 塩分 (g) : 2.8 |
| 21日 (日) | ご飯 焼肉風炒め 生姜入り豆腐ステーキ ブロッコリーとコーンのソテー 白菜のナムル | エネルギー (kcal) 565 塩分 (g) : 2.7 |
| 22日 (月) | ご飯 鶏肉の南蛮煮 かぼちゃの煮物 小松菜の菜種和え カリフラワーのピクルス 花しんじょう | エネルギー (kcal) 505 塩分 (g) : 2.4 |
| 23日 (火) | ご飯 回鍋肉丼 ジャンボ焼売 里芋のごまポン酢サラダ 小松菜と竹輪の甘辛炒め | エネルギー (kcal) 608 塩分 (g) : 2.3 |
| 24日 (水) | ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 和風きのこスパゲティ 小松菜のかつお昆布和え ヒーマンマリネ | エネルギー (kcal) 608 塩分 (g) : 2.4 |
| 25日 (木) | 菜飯 白身チーズ磯辺フライ かにコロッケ けんちん煮 青梗菜のなめたけ和え カリフラワーの白フレンチサラダ | エネルギー (kcal) 559 塩分 (g) : 2.7 |
| 26日 (金) | ご飯 さばの生姜煮 大豆とひき肉のオイスター炒め ほうれん草の白和え ごぼうサラダ | エネルギー (kcal) 637 塩分 (g) : 2 |
| 27日 (土) | ご飯 豚肉すき煮 野菜のコロッケ 菜花の柚子風味和え 切干大根煮 | エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 1.9 |
| 28日 (日) | ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 関東煮 ブロッコリーのごま昆布和え 白菜の炒め煮 | エネルギー (kcal) 511 塩分 (g) : 2.4 |
| 29日 (月) | ご飯 カレーライス コーンコロッケ 甘酢肉だんご きゃべつとツナのシーザーサラダ みかん缶 | エネルギー (kcal) 704 塩分 (g) : 3.6 |
| 30日 (火) | ご飯 鶏肉のチリソースだれ 里芋の中華煮物 大根のごま風味サラダ 小松菜の炒め煮 | エネルギー (kcal) 514 塩分 (g) : 2.2 |
| 31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 いか団子の甘酢だれ | エネルギー (kcal) 578 塩分 (g) : 3.1 |