

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 (月)	ご飯 たららの塩こうじ焼き 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) 516 塩分 (g) : 2.6
2日 (火)	ご飯 麻婆なす 棒餃子とかにしゅうまい きゃべつのねぎ塩だれ和え 小松菜の浸し	エネルギー (kcal) 512 塩分 (g) : 2
3日 (水)	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 いら饅頭 チンゲンサイのナムル ポテトサラダ	エネルギー (kcal) 565 塩分 (g) : 2.5
4日 (木)	ご飯 焼きさばのおろしポン酢 豚そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草とえのきの和物 フレンチサラダ きゃべつのかおり和え	エネルギー (kcal) 584 塩分 (g) : 2.2
5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 小松菜のピーナツ和え お魚ソーセージのソース炒め	エネルギー (kcal) 599 塩分 (g) : 2.5
6日 (土)	ご飯 赤魚の香り煮 大根と高菜の炒め物 枝豆がんもの煮物 ほうれん草と蒸し鶏のナムル 揚げなす	エネルギー (kcal) 581 塩分 (g) : 2.5
7日 (日)	ご飯 鶏肉の南部焼 なすといんげんの煮物 白菜のレモン昆布和え たらもサラダ 野菜かき揚げ	エネルギー (kcal) 650 塩分 (g) : 2.5
8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) 519 塩分 (g) : 2.4
9日 (火)	ご飯 さばの香味焼き 厚揚げのカレー炒め 大根の金平煮 小松菜の浸し	エネルギー (kcal) 594 塩分 (g) : 2.2
10日 (水)	ご飯 鶏ちゃん炒め えび団子と春雨の中華煮 ほうれん草と油揚げのあえ物 里芋といんげんのバターポン酢炒め	エネルギー (kcal) 517 塩分 (g) : 2.5
11日 (木)	ご飯 みそ味つくね 豆腐の塩だれ煮込み 白菜とかにかまのわさび醤油 なすのニンニク炒め	エネルギー (kcal) 506 塩分 (g) : 2.3
12日 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜とかにかまの玉子とじ 人参ツナ炒め オクラのおかか和え	エネルギー (kcal) 584 塩分 (g) : 2.3
13日 (土)	ご飯 さわらの酢醤油煮 大根とさつまあげの煮物 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) 510 塩分 (g) : 2.4
14日 (日)	ご飯 豚肉ときゃべつの中華炒め がんもとひじきの煮物 ブロッコリーと蒸し鶏の中華和え きこのこのピリ辛和え	エネルギー (kcal) 533 塩分 (g) : 2.4
15日 (月)	五目ごはん ホッケの青じそ風味焼 麻婆茄子 大根のごま風味サラダ 菜花のソテー	エネルギー (kcal) 515 塩分 (g) : 3.3

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 (火)	ご飯 みそ豚すき煮 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) 536 塩分 (g) : 2.1
17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) 510 塩分 (g) : 2.4
18日 (木)	ご飯 ポークステーキ じゃが芋のトマト煮 うのはなサラダ お魚ソーとピーマンのソテー ブロッコリーソテー	エネルギー (kcal) 577 塩分 (g) : 2.4
19日 (金)	ご飯 さばの香り煮 青菜と卵のソテー ごぼうの白和え 昆布豆	エネルギー (kcal) 627 塩分 (g) : 2.2
20日 (土)	ご飯 肉野菜巻き 里芋と竹輪の煮物 葉大根とかにかまのごま和え いんげんの中華あえ	エネルギー (kcal) 519 塩分 (g) : 2.1
21日 (日)	ご飯 カレイの梅肉焼き 厚揚げのオイスター炒め 菜花のごま和え 高菜炒め 野菜かき揚げ	エネルギー (kcal) 587 塩分 (g) : 3
22日 (月)	ご飯 トマトソースハンバーグ かぶとベーコンのスープ煮 白菜と葉大根のピーナツ和え きゃべつとベーコンのソテー スパソテー	エネルギー (kcal) 545 塩分 (g) : 2.2
23日 (火)	ご飯 白身魚の香草焼き 大豆のカレースープ煮 ミモザサラダ 炒りうの花	エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 2.4
24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 黄桃缶	エネルギー (kcal) 726 塩分 (g) : 3
25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 彩り海鮮ステーキ	エネルギー (kcal) 651 塩分 (g) : 2.3
26日 (金)	ご飯 海鮮入り野菜炒め 彩りしゅうまい 揚げなすのねぎ塩ごま和え 大根ときのこのバターじょうゆソテー	エネルギー (kcal) 558 塩分 (g) : 2.4
27日 (土)	ご飯 たらこのバター醤油焼き 大根のべっこう煮 きゃべつと蒸し鶏のごまサラダ 枝豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) 558 塩分 (g) : 2.5
28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 ブロッコリーのごま昆布和え	エネルギー (kcal) 531 塩分 (g) : 2.6
29日 (月)	ご飯 さわらの照り焼き 五目煮豆 白菜と蒸し鶏の酢の物 なすのトマト煮	エネルギー (kcal) 542 塩分 (g) : 2.4
30日 (火)	ご飯 和風きのこハンバーグ 洋風野菜炒め ほうれん草の柚子風味サラダ カリフラワーのゆかり和え	エネルギー (kcal) 515 塩分 (g) : 2
31日 (水)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 玉子とじ オクラのなめたけ和え 高菜和え	エネルギー (kcal) 570 塩分 (g) : 2.5