

# 6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	木	ご飯 鶏肉の吉野煮風 野菜かきあげ 大根のゆかり和え 白菜の柚子風味煮	I値(kcal) 495 塩分(g) : 1.9
2日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオニオン炒め なすの中華炒め煮 きゃべつのねぎ塩だれ和え カレー風味ポテトサラダ	I値(kcal) 555 塩分(g) : 2.4
3日	土	ご飯 若鶏のからあげ 大根のねぎ塩だれ煮込み ブロッコリーのピーナツ和え 小松菜と竹輪の甘辛炒め	I値(kcal) 560 塩分(g) : 2.3
4日	日	ご飯 白身魚のレモン醤油焼き 和風きのことスパゲティ きゃべつのごま昆布和え カリフラワーの梅サラダ	I値(kcal) 493 塩分(g) : 1.9
5日	月	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー アスパラとベーコン入りクリームコロッケ オーシャンサラダ オムレツ きゃべつとハムのソテー	I値(kcal) 616 塩分(g) : 2.6
6日	火	ご飯 鶏肉ときゃべつの甘辛味噌炒め ジャンボ焼売 小松菜とお魚ソースのソテー 白菜のレモン昆布和え	I値(kcal) 509 塩分(g) : 2.6
7日	水	ご飯 ぷりぷりえびカツ ナポリタンスパゲティ 菜花のごま和え カリフラワーのカレー風味マリネ	I値(kcal) 592 塩分(g) : 1.9
8日	木	ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のピーナツ和え さつま芋のバター煮	I値(kcal) 522 塩分(g) : 2.0
9日	金	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ カリフラワーの菜種和え ポテトサラダ	I値(kcal) 530 塩分(g) : 2.1
10日	土	ご飯 鶏肉の香味焼き 豆のトマト煮 きゃべつとあげの酢の物 卵の花サラダ	I値(kcal) 502 塩分(g) : 2.4
11日	日	ご飯 豚肉と玉ねぎの香り煮 カリフラワーの明太バター醤油ソテー 青梗菜のかつお昆布和え なすの味噌煮	I値(kcal) 506 塩分(g) : 2.3
12日	月	ご飯 ポークハムカツ 味噌けんちん 小松菜の浸し ウインナーとブロッコリーの炒め	I値(kcal) 528 塩分(g) : 2.4
13日	火	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 マセドアンサラダ にんじんシリシリ	I値(kcal) 592 塩分(g) : 1.9
14日	水	ご飯 豚肉の生姜焼き コーンコロッケ 小松菜のわさび和え 大豆のスープ煮	I値(kcal) 575 塩分(g) : 2.3
15日	木	ご飯 鶏肉の旨辛炒め 五目煮豆 ブロッコリーの白和え さつま芋のレモン煮	I値(kcal) 508 塩分(g) : 2.2

# 6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	金	ご飯 さばの生姜煮 がんもとひじきの煮物 ほうれん草の菜種和え 肉団子のバター醤油	I栄養 - (kcal) 663 塩分(g) : 2.5
17日	土	ご飯 味噌チキンカツ 大根のべっこう煮 ツナポテトサラダ きゃべつと蒸し鶏のごま和え	I栄養 - (kcal) 559 塩分(g) : 2.3
18日	日	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 鶏肉じゃが 小松菜のおかか和え いんげんソテー	I栄養 - (kcal) 502 塩分(g) : 2.3
19日	月	ご飯 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め なすと玉ねぎの味噌炒め さつま芋サラダ きゃべつソテー	I栄養 - (kcal) 560 塩分(g) : 2
20日	火	ご飯 あじの磯風味焼き すき焼き風コロッケ ひじきと大豆の梅サラダ 小松菜のごま昆布和え	I栄養 - (kcal) 540 塩分(g) : 2
21日	水	ご飯 豚肉野菜炒め ニラ饅頭 菜花の柚子風味和え 白菜のお浸し	I栄養 - (kcal) 506 塩分(g) : 2.1
22日	木	ご飯 鶏肉の香り煮 三角揚げとふきの煮物 マカロニハムサラダ ピーマン金平	I栄養 - (kcal) 530 塩分(g) : 2.6
23日	金	ご飯 焼肉風炒め いなりギョーザ 干しえび入り大根中華サラダ バジルポテト	I栄養 - (kcal) 545 塩分(g) : 2.0
24日	土	ご飯 蒸し鶏の野菜あん 厚揚げとなすの中華甘酢炒め 大根菜のごま和え ブロッコリーの和風サラダ	I栄養 - (kcal) 450 塩分(g) : 2.2
25日	日	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き シーザーサラダ 枝豆がんもの煮物 きゃべつと竹輪の酢の物	I栄養 - (kcal) 605 塩分(g) : 2.3
26日	月	わかめごはん 赤魚の香味焼き 大根のゆず味噌煮 ビーンズサラダ れんこんの金平	I栄養 - (kcal) 510 塩分(g) : 3.2
27日	火	ご飯 麻婆豆腐 2色しゅうまい ブロッコリーと蒸し鶏の中華和え 卵の花と昆布の和風サラダ	I栄養 - (kcal) 598 塩分(g) : 3
28日	水	ご飯 さばの西京焼き 豚肉じゃが 青梗菜のなめたけ和え カリフラワーの赤フレンチサラダ	I栄養 - (kcal) 593 塩分(g) : 2.2
29日	木	ご飯 つくね大葉巻き 煮しめ ほうれん草と油揚げのあえ物 さつま芋のりんご煮	I栄養 - (kcal) 508 塩分(g) : 2.5
30日	金	ご飯 白身天竺リソースがけ 豆腐の塩だれ煮込み きゃべつとツナのシーザーサラダ 大根菜炒め	I栄養 - (kcal) 549 塩分(g) : 2