

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	木	ご飯 あじの南蛮漬け風 厚揚げのおかか煮 小松菜のピーマツ和え マカロニ青じそ風味和え	I値(kcal) 519 塩分(g) : 2.4
2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 お魚ソーセージソテー	I値(kcal) 490 塩分(g) : 2.4
3日	土	ご飯 赤魚の西京焼き 五目豆腐煮 うまい菜のおかか和え きゃべつソテー	I値(kcal) 518 塩分(g) : 2.4
4日	日	ご飯 ちゃんぽん炒め 小籠包 青菜とあげの和え物 キムチ和え	I値(kcal) 523 塩分(g) : 2
5日	月	ご飯 鶏肉バーグの野菜あん ピーマンおかか炒め じゃが芋の明太子和え 小松菜のごま和え	I値(kcal) 518 塩分(g) : 2.1
6日	火	ご飯 さばの塩こうじ焼き なすといんげんの煮物 ほうれん草の梅肉和え 竹輪の磯辺天	I値(kcal) 623 塩分(g) : 2.4
7日	水	ご飯 豚肉の山椒焼き 大豆とひき肉のオイスター炒め 白菜の中華和え ほうれん草ソテー	I値(kcal) 512 塩分(g) : 2.3
8日	木	ご飯 さわらの酢醤油煮 冬瓜のスープ煮 ブロッコリーとツナの和風サラダ ピーマンソテー	I値(kcal) 518 塩分(g) : 2.2
9日	金	五目御飯 きれいの柚子胡椒焼き 大根と干しエビの煮物 ほうれん草の白和え にんじんマリネ	I値(kcal) 572 塩分(g) : 3.3
10日	土	ご飯 豚肉野菜炒め えびフライ いんげんと蒸し鶏のシーザー和え じゃがバター	I値(kcal) 594 塩分(g) : 1.8
11日	日	ご飯 さばの味噌焼き がんもと金平ごぼう煮 菜花の辛子和え きゃべつのゆかり和え	I値(kcal) 578 塩分(g) : 2.9
12日	月	ご飯 鶏肉の梅肉焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の和風サラダ 昆布豆	I値(kcal) 516 塩分(g) : 1.8
13日	火	ご飯 あじの香味焼き 厚揚げのオイスター炒め もずくの酢の物 えんどうソテー	I値(kcal) 501 塩分(g) : 2.7
14日	水	ご飯 れんこんつくね のっぺ煮 大根のねぎ中華サラダ ほうれん草ソテー	I値(kcal) 581 塩分(g) : 2.1
15日	木	ご飯 たら野菜あんかけ 関東煮 キャベツと蒸し鶏の酢の物 なすのコンク炒め	I値(kcal) 509 塩分(g) : 2.6

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	金	ご飯 豚肉のバターポン酢炒め 豆腐の明太子煮 バンサンスー 炒り卵の花	I栄養 - (kcal) 547 塩分(g) : 2.6
17日	土	ご飯 ポークチャップ 菜花のソテー なすの和風マリネ カリフラワーとコーンのソテー	I栄養 - (kcal) 517 塩分(g) : 1.9
18日	日	ご飯 鶏肉の南部焼 冬瓜の淡くず煮 うまい菜のゆかり和え ごぼうサラダ	I栄養 - (kcal) 554 塩分(g) : 2.0
19日	月	ご飯 豆腐バーグのデミ味噌ソース 白菜の生姜煮 パン粉キサラダ マカロニナポリタン	I栄養 - (kcal) 530 塩分(g) : 2.2
20日	火	ご飯 ガリバタチキン かぶとベーコンのスープ煮 白菜と葉大根のピーナッツ和え きりぼし大根煮	I栄養 - (kcal) 512 塩分(g) : 2.3
21日	水	菜飯 さわらの西京焼き 炒り鶏 ほうれん草のおかか和え きゃべつのカレーマヨネーズサラダ	I栄養 - (kcal) 504 塩分(g) : 2.8
22日	木	ご飯 豚肉ときゃべつの中華炒め 豆腐と鶏そぼろの中華煮 葉大根とかにかまのごま和え きこのマリネ	I栄養 - (kcal) 505 塩分(g) : 2.3
23日	金	ご飯 さばの味噌煮 いか団子と春雨の中華煮 白菜のレモン風味和え 出し巻き玉子	I栄養 - (kcal) 638 塩分(g) : 3.0
24日	土	ご飯 肉野菜巻き じゃが芋の炒め煮 青梗菜のピーナッツ和え 焼売	I栄養 - (kcal) 505 塩分(g) : 2.2
25日	日	ご飯 かれいの照り焼き けんちん煮 なすのポン酢和え 白菜のおかか和え	I栄養 - (kcal) 509 塩分(g) : 2.2
26日	月	ご飯 鶏肉と野菜の黒酢だれ 高野の煮物 小松菜のごま和え きゃべつのトマト味炒め	I栄養 - (kcal) 513 塩分(g) : 1.9
27日	火	ご飯 鶏肉のバジルソテー 大豆のカレースープ煮 ほうれん草とベーコンの和風サラダ オムレツ	I栄養 - (kcal) 522 塩分(g) : 2.3
28日	水	ご飯 豚肉のはりはり煮 かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え 彩り海鮮ステーキ	I栄養 - (kcal) 545 塩分(g) : 2.2
29日	木	ご飯 かれいの生姜煮 五目ビーンズ煮 ジャーマンポテトサラダ 明太子スパゲティ	I栄養 - (kcal) 535 塩分(g) : 2.2
30日	金	ご飯 鶏肉のネギ味噌焼 がんもとひじきの煮物 カリフラワーのカレー風味マリネ マカロニサラダ	I栄養 - (kcal) 573 塩分(g) : 2.3