

# 1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		
2日	火		
3日	水		
4日	木	ご飯 さわらの酢醤油煮 かぶのゆず味噌煮 ほうれん草のピーナツ和え さつま芋のりんご煮	1食当り (kcal) 506 塩分(g) : 1.7
5日	金	ご飯 白身天竺ソースがけ 豆腐の塩だれ煮込み きゃべつのシーザーサラダ 里芋のオイスター炒め	1食当り (kcal) 555 塩分(g) : 2.2
6日	土	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 白菜の生姜煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え さつま芋のバター煮	1食当り (kcal) 522 塩分(g) : 2.1
7日	日	ご飯 豚肉の山椒焼き なすと玉ねぎの味噌炒め 青梗菜のごま和え きゃべつとハムのソテー	1食当り (kcal) 517 塩分(g) : 2.3
8日	月	ご飯 海鮮入り野菜炒め 小籠包 里芋のねぎ塩だれ 大根ツナサラダ	1食当り (kcal) 548 塩分(g) : 2.0
9日	火	黒米ごはん ホッケの青じそ風味焼 厚揚げのおかか煮 ほうれん草の梅肉和え 人参バターソテー	1食当り (kcal) 513 塩分(g) : 1.8
10日	水	ご飯 豚しゃぶのまろやか坦々だれ ピーマン金平 カリフラワーの梅サラダ 紅生姜入りいかはんぺん	1食当り (kcal) 587 塩分(g) : 2.2
11日	木	ご飯 鶏とごぼうの味噌煮 里芋の煮っころがし 小松菜のピーナツ和え 白菜としいたけの酢の物	1食当り (kcal) 514 塩分(g) : 2.1
12日	金	ご飯 ぶりぶりえびカツ なすのトマト煮 ブロッコリーの生姜醤油浸し ジャンボ焼売	1食当り (kcal) 580 塩分(g) : 2.2
13日	土	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 大豆入り甘酢炒め イタリアンサラダ ほうれん草と蒸し鶏のナムル	1食当り (kcal) 530 塩分(g) : 2.1
14日	日	ご飯 鶏天のきのこあんかけ 干草卵焼き ブロッコリーの白和え いんげんのシーザーサラダ	1食当り (kcal) 594 塩分(g) : 2.5
15日	月	ご飯 豚野菜炒め いか入りはんぺんの磯辺天 きゃべつと竹輪のごまサラダ カリフラワーとウインナーのソテー	1食当り (kcal) 568 塩分(g) : 2

# 1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 さばの香味焼き 厚揚げのカレー炒め マセドアンサラダ 大根の炒め煮	1食当り (kcal) 614 塩分(g) : 2
17日	水	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 海鮮チヂミ 揚げなすのねぎ塩ごま和え 里芋といんげんのバターポン酢炒め	1食当り (kcal) 547 塩分(g) : 2
18日	木	ご飯 ほうとう風煮物 えびと蓮根の落とし揚げ天 チンゲン菜のごま和え きゃべつソテー	1食当り (kcal) 547 塩分(g) : 2.3
19日	金	ご飯 デミグラスソースハンバーグ 白菜のクリーム煮 きのこの和風マリネ 菜花のソテー	1食当り (kcal) 527 塩分(g) : 2.5
20日	土	ご飯 豚と茄子の麻婆炒め 一口肉まん わかめ入りナムル 菜花のソテー	1食当り (kcal) 530 塩分(g) : 2
21日	日	ご飯 鮭の幽庵焼き えび入り青菜炒め きゃべつとあげの酢の物 ブロッコリーの和風サラダ	1食当り (kcal) 515 塩分(g) : 2
22日	月	ご飯 鶏肉のカレームニエル きゃべつとツナのシーザーサラダ かにクリームコロッケ ほうれん草ソテー	1食当り (kcal) 616 塩分(g) : 1.8
23日	火	ご飯 かれいのゆず味噌焼 厚揚げと青菜の生姜味炒め ポテトサラダ きんぴらごぼう	1食当り (kcal) 666 塩分(g) : 2.4
24日	水	ご飯 はんぺん三昧 大根のべっこう煮 小松菜のわさび和え コーンソテー	1食当り (kcal) 542 塩分(g) : 2.3
25日	木	ご飯 和風ポークソテー ジャガ芋のトマト煮 ビーンズときゃべつの柚子風味サラダ お魚ソーセージとピーマンのソテー	1食当り (kcal) 523 塩分(g) : 2.2
26日	金	ご飯 鶏肉の南蛮煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え カリフラワーのピュアス	1食当り (kcal) 533 塩分(g) : 2
27日	土	ご飯 ちゃんぽん炒め えび焼売 青菜の中華和え さつま芋サラダ	1食当り (kcal) 549 塩分(g) : 2
28日	日	ご飯 焼肉風炒め いか団子の甘酢だれ 白菜のナムル 高菜炒め	1食当り (kcal) 539 塩分(g) : 2.7
29日	月	ご飯 さばの生姜煮 冬瓜と干しえびの淡くず煮 うまい菜のゆかり和え 炒りうの花	1食当り (kcal) 564 塩分(g) : 2.2
30日	火	ご飯 回鍋肉 かに焼売 揚げなすの生姜醤油 小松菜と竹輪の甘辛炒め	1食当り (kcal) 594 塩分(g) : 2.1
31日	水	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 ジャガ芋と干しエビの炒め煮 小松菜のかつお昆布和え ピーマンマリネ	1食当り (kcal) 575 塩分(g) : 2.5