

# 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		
2日	火		
3日	水		
4日	木	ご飯 ポークソテーマスタード風味 五目ビーンズ煮 ごぼうサラダ 明太子スパゲティ	1人分 (kcal) 592 塩分(g) : 2
5日	金	ご飯 鶏のねぎ味噌炒め 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	1人分 (kcal) 594 塩分(g) : 2.3
6日	土	ご飯 たらこの塩こうじ焼き のっぺ煮 ほうれん草の辛子和え ピーマンの塩昆布和え	1人分 (kcal) 511 塩分(g) : 2.6
7日	日	ご飯 みそおでん 鶏の磯辺天 白菜の柚子風味和え 小松菜とえのきの炒め煮	1人分 (kcal) 540 塩分(g) : 2.2
8日	月	ご飯 鶏肉のレモンペッパー醤油焼 じゃがいもの洋風煮 カリフラワーのサザンサラダ ピーマンソテー	1人分 (kcal) 592 塩分(g) : 2.2
9日	火	ご飯 豚肉のオイスター炒め 中華風玉子とし きゃべつの中華サラダ いんげんのごま味噌和え	1人分 (kcal) 538 塩分(g) : 2.2
10日	水	ご飯 みそ味つくね 大根のねぎ塩だれ煮込み チンゲンサイのナムル ブロッコリーとコーンのソテー	1人分 (kcal) 516 塩分(g) : 2.6
11日	木	五目御飯 さばの塩焼き 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	1人分 (kcal) 570 塩分(g) : 3
12日	金	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 お魚ソーセージときゃべつのソテー	1人分 (kcal) 553 塩分(g) : 2.6
13日	土	ご飯 さわらの香り煮 鶏肉じゃが 白菜とかにかまのわさび醤油 炒り卵の花	1人分 (kcal) 514 塩分(g) : 2.1
14日	日	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜と卵の中華炒め 大根の中華和え たらもサラダ	1人分 (kcal) 532 塩分(g) : 2.2
15日	月	ご飯 鶏肉の南部焼 味噌けんちん 白菜のレモン昆布和え オムレツ〜デザート〜	1人分 (kcal) 532 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 肉団子の甘酢あん 揚げ餃子 ほうれん草のゴマ和え 出し巻き玉子	1食分(kcal) 583 塩分(g) : 2.3
17日	水	ご飯 白身魚のカレームニエル 和風きのこスパゲティ うのはなサラダ きのこの土佐煮	1食分(kcal) 519 塩分(g) : 2.1
18日	木	ご飯 赤魚の香り煮 大根ときのこのバターじゃようゆソテー ほうれん草のなめたけ和え お魚ソーセージと炒り卵のケチャップ炒め	1食分(kcal) 547 塩分(g) : 2.5
19日	金	菜飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の中華風煮物 オクラのおかか和え きりぼし大根煮	1食分(kcal) 515 塩分(g) : 2
20日	土	ご飯 ホッケの塩焼き 大根と竹輪のごま味噌煮 白菜のお浸し 人参とひき肉の炒め物	1食分(kcal) 501 塩分(g) : 2
21日	日	ご飯 鶏肉のトマト生姜煮 さつま芋の煮物 ごぼうの白和え きのこのピリ辛和え	1食分(kcal) 553 塩分(g) : 2.2
22日	月	ご飯 白身魚の野菜あん 鶏そぼろ五目豆腐煮 大根のごま風味サラダ ブロッコリーの生姜醤油浸し	1食分(kcal) 503 塩分(g) : 2.1
23日	火	ご飯 鶏肉の吉野煮風 ひじきの煮物 きゃべつと竹輪の酢の物 大根菜炒め	1食分(kcal) 508 塩分(g) : 2.1
24日	水	ご飯 さばの味醂焼き 五目煮豆 白菜のごま昆布和え じゃが芋のバター風味	1食分(kcal) 602 塩分(g) : 2.4
25日	木	ご飯 厚揚げの鶏そぼろあん きのこと卵の炒め物 ほうれん草のおかか和え ツナパスタ和風醤油	1食分(kcal) 523 塩分(g) : 2.4
26日	金	ご飯 豚と野菜の豆乳鍋風煮込み お好み焼き 小松菜のごま酢醤油和え きゃべつとハートのソテー	1食分(kcal) 502 塩分(g) : 2
27日	土	ご飯 肉野菜巻き 麻婆茄子 白菜の青じそ風味和え 海鮮野菜揚げ	1食分(kcal) 513 塩分(g) : 2.3
28日	日	ご飯 ぶりの照り焼き 大根のおかか煮 きゃべつのマリネ 出し巻き玉子	1食分(kcal) 592 塩分(g) : 2.8
29日	月	ご飯 トマトソースハンバーグ ジャーマンポテトサラダ カラフル野菜ソテー きゃべつのバジル炒め	1食分(kcal) 565 塩分(g) : 2.2
30日	火	ご飯 白身魚の香草焼き ミネストローネ風煮込み ミモザサラダ 昆布豆	1食分(kcal) 506 塩分(g) : 2.1
31日	水	ご飯 肉団子のオイスター炒め さつま芋の甘煮 きゃべつとハムのマスタードサラダ にんじんシリシリ	1食分(kcal) 527 塩分(g) : 2