

# 2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 イワシの梅煮 けんちん煮 うずら豆 ラーの白フレンチサラダ ミニケチャップハンバーグ	カリフ Iエネルギー (kcal) : 648 塩分(g) : 2.2
2日	金	ご飯 鶏肉の西京焼き きのこの土佐煮 ほうれん草のごま和え べつと竹輪の酢の物	きや Iエネルギー (kcal) : 542 塩分(g) : 2.1
3日	土	ご飯 豚肉すきやき チーズ入り竹輪天 菜花の柚子風味和え 根のべっこう煮	大 Iエネルギー (kcal) : 551 塩分(g) : 2.2
4日	日	ご飯 鶏肉のチリソースだれ 里芋の中華煮物 のごま風味サラダ 野菜かき揚げ	大根 Iエネルギー (kcal) : 514 塩分(g) : 2
5日	月	ご飯 豚肉の山賊焼き 青菜のオイスター炒め の白和え 高菜和え	ごぼう Iエネルギー (kcal) : 516 塩分(g) : 1.9
6日	火	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 玉子とじ 小松菜のピナッツ和え 白菜のおかか和え	Iエネルギー (kcal) : 535 塩分(g) : 2
7日	水	ご飯 サバのトマト煮 じゃが芋の洋風煮 スローサラダ なすのマリネ	コール Iエネルギー (kcal) : 609 塩分(g) : 1.7
8日	木	ご飯 鶏肉のごま味噌炒め ひじきと大豆の煮物 花の白和え 白菜の柚子風味煮	菜 Iエネルギー (kcal) : 534 塩分(g) : 2.4
9日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め なすと玉ねぎの味噌炒め きゃべつの中中華サラダ 大根のゆかり和え	Iエネルギー (kcal) : 509 塩分(g) : 2.1
10日	土	ご飯 若鶏のからあげ 大根のねぎ塩だれ煮込み ブロッコリーのピナッツ和え 昆布豆	ブ Iエネルギー (kcal) : 591 塩分(g) : 2
11日	日	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 野菜のコロッケ シャンサラダ ほうれん草とさつま揚げの炒め煮	オー Iエネルギー (kcal) : 533 塩分(g) : 2
12日	月	わかめごはん 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 ポテトサラダ	Iエネルギー (kcal) : 594 塩分(g) : 3.1
13日	火	ご飯 鶏肉とわけぎの味噌煮 野菜かきあげ もずくの酢の物 玉ねぎとお魚ソーセージのソテー	Iエネルギー (kcal) : 517 塩分(g) : 1.9
14日	水	ご飯 鮭の南部焼 五目煮豆 マカロニサラダ ポン酢和え	なすの Iエネルギー (kcal) : 557 塩分(g) : 2.6
15日	木	ご飯 さわらの生姜煮 冬瓜とかにちらしの煮物 ブロッコリーの和風サラダ 白菜のゆかり和え	Iエネルギー (kcal) : 512 塩分(g) : 2.3

# 2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 豚肉キムチ炒め 海鮮チヂミ カリフラワーの菜種和え きゃべつのごまマヨあえ	Iエネルギー (kcal) : 505 塩分(g) : 1.9
17日	土	ご飯 銀ひらすの照り焼き 枝豆がんもの煮物 白菜 の青じそ風味和え 人参とひき肉の炒め物	Iエネルギー (kcal) : 533 塩分(g) : 2.5
18日	日	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 ひじきとごぼうのサラダ 白菜のおかか煮	Iエネルギー (kcal) : 601 塩分(g) : 2.3
19日	月	ご飯 デミグラスソースハンバーグ 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 小松菜のバターソテー プロキリソテー	Iエネルギー (kcal) : 604 塩分(g) : 2.2
20日	火	ご飯 味噌チキンカツ さつまあげと大根の煮物 ツ ナポテトサラダ うまい菜のゴマ和え	Iエネルギー (kcal) : 543 塩分(g) : 2.4
21日	水	ご飯 つくね大葉巻き かぼちゃの煮物 プ ロキリの醤油マヨ和え きこのマリネ	Iエネルギー (kcal) : 505 塩分(g) : 2.7
22日	木	ご飯 豚しゃぶのまるやか坦々だれ 厚 揚げと青菜の生姜味炒め 白菜のねぎ塩和え さつま芋のレモン煮	Iエネルギー (kcal) : 536 塩分(g) : 1.9
23日	金	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 鶏肉じゃが ほう れん草のおかか和え 豆腐ハンバーグ味噌バター焼	Iエネルギー (kcal) : 522 塩分(g) : 2.8
24日	土	ご飯 豚肉野菜炒め 豆腐の明太子煮 いんげんのごま味噌和え あげ入り生酢	Iエネルギー (kcal) : 521 塩分(g) : 2
25日	日	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース ポトフ さつま芋サラダ いんげんソテー	Iエネルギー (kcal) : 633 塩分(g) : 2.5
26日	月	ご飯 鶏肉の梅肉焼き のっぺ煮 ほうれん草の和風サラダ きゃべつのカレーマヨネーズサラダ	Iエネルギー (kcal) : 546 塩分(g) : 2.4
27日	火	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 ささみフライ きゃ べつのサウザンサラダ 黒豆煮	Iエネルギー (kcal) : 605 塩分(g) : 2.2
28日	水	ご飯 サバの甘酢照り焼き 三角揚げとひじきの煮物 ほうれん草の辛子和え なすの中華和え	Iエネルギー (kcal) : 599 塩分(g) : 2.5
29日	木	ご飯 豚肉と野菜の豆乳鍋風煮込み お好み焼き さつま芋のりんご和え 大根おかか煮	Iエネルギー (kcal) : 500 塩分(g) : 2.1