

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 鶏肉の香味焼き いなりギョーザ 白菜の辛子マヨ ほうれん草とベーコンのソテー	I値キㇰ - (kcal) : 571 塩分(g) : 2
2日	金	ご飯 豚肉と野菜のチャンプルー やわらかイカリングフライ の中華和え ごぼうサラダ	なす I値キㇰ - (kcal) : 603 塩分(g) : 1.9
3日	土	ちらし寿司 たらのバター醤油焼き かぼちゃの煮物 きゃべつと蒸し鶏の酢の物 さつま芋のりんご煮	I値キㇰ - (kcal) : 535 塩分(g) : 3.2
4日	日	ご飯 照り焼きハンバーグ じゃが芋のカレー味煮物 ほうれん草の昆布和え 白菜の炒め煮	I値キㇰ - (kcal) : 536 塩分(g) : 2.7
5日	月	ご飯 鶏肉のバジルソテー シーザーサラダ カロリナポリタン えびフライ	マ I値キㇰ - (kcal) : 662 塩分(g) : 1.9
6日	火	ご飯 さわらの梅肉焼き 高野豆腐のそぼろあん うまい菜の錦糸和え 大根とピㇰマンのマリネ	I値キㇰ - (kcal) : 500 塩分(g) : 2.1
7日	水	ご飯 豚肉のみぞれ煮 きゃべつのピリ辛味噌炒め ほうれん草と蒸し鶏のナムル 枝豆ソテー	I値キㇰ - (kcal) : 538 塩分(g) : 1.9
8日	木	ご飯 アジの南蛮漬け風 大根のおかか煮 オクラのなめたけ和え マカロニ青じそ風味和え	I値キㇰ - (kcal) : 517 塩分(g) : 2.6
9日	金	ご飯 静岡おでん 椎茸海鮮詰めフライ 白菜のレモン昆布和え カレー風味ポテトサラダ	I値キㇰ - (kcal) : 528 塩分(g) : 2.1
10日	土	ご飯 赤魚の西京焼き 青菜中華炒め カリフラワーの梅サラダ 千草卵焼き	I値キㇰ - (kcal) : 504 塩分(g) : 2.5
11日	日	ご飯 鶏豆腐バーㇰの野菜あん ピーマンおかか炒め じゃが芋の明太子和え きりばし大根煮	I値キㇰ - (kcal) : 509 塩分(g) : 2.1
12日	月	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 白菜の生姜煮 里芋のごまポン酢サラダ カリフラワーのカレー風味マリネ	I値キㇰ - (kcal) : 528 塩分(g) : 2.0
13日	火	ご飯 サバの塩こうじ焼き なすといんげんの煮物 ほうれん草のゆかり粉和え 肉団子の照り煮	I値キㇰ - (kcal) : 629 塩分(g) : 3
14日	水	ご飯 豚肉の山椒焼き 大根と干しエビの煮物 白菜の中華和え きゃべつとハムのソテー	I値キㇰ - (kcal) : 507 塩分(g) : 2.2
15日	木	ご飯 厚揚げの鶏そぼろあん きのこと卵の炒め物 ほうれん草のピーナツ和え さつま芋のバター煮	I値キㇰ - (kcal) : 536 塩分(g) : 2

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 カレイの柚子胡椒焼き 大豆とひき肉のオイスター炒め ほうれん草の白和え にんじんマリネ	1食あたり (kcal) : 599 塩分(g) : 2.5
17日	土	ご飯 かつおだし香る豆腐カツ 鶏団子と金平ごぼう煮 菜花の辛子和え もずくの酢の物	1食あたり (kcal) : 578 塩分(g) : 2.9
18日	日	ご飯 豚肉の生姜焼き はんぺんチーズサンドフライ 大根のねぎ中華サラダ 青菜炒め	1食あたり (kcal) : 531 塩分(g) : 2.1
19日	月	ご飯 鶏肉の西京焼き かぶの中華風煮物 きゃべつとあげの酢の物 れんこんの金平	1食あたり (kcal) : 561 塩分(g) : 2
20日	火	ご飯 アジの香味焼き 厚揚げのオイスター炒め 白菜と葉大根のピーナッツ和え えんどうソテー	1食あたり (kcal) : 508 塩分(g) : 2
21日	水	ご飯 ポークチャップ じゃがバター茶巾 ほうれん草のゴマ和え 大豆と野菜のコンソメ煮	1食あたり (kcal) : 524 塩分(g) : 2
22日	木	ご飯 サバの香り煮 炊き合わせ キャベツと蒸し鶏の酢の物 なすのコンソメ炒め	1食あたり (kcal) : 617 塩分(g) : 2.3
23日	金	五目御飯 鶏天の生姜みぞれがけ 味噌けんちん 白菜のごま和え カリフラワーとコーンのソテー	1食あたり (kcal) : 553 塩分(g) : 3.1
24日	土	ご飯 鮭のムニエル スペイン風オムレツ 卵の花と昆布の和風サラダ きゃべつと竹輪のごま和え	1食あたり (kcal) : 567 塩分(g) : 2.3
25日	日	ご飯 鶏肉の南部焼 冬瓜と干しえびの淡くず煮 うまい菜のおかか和え ごぼうサラダ	1食あたり (kcal) : 502 塩分(g) : 1.9
26日	月	ご飯 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め ニラ饅頭 菜花とあげの和え物 コーンソテー	1食あたり (kcal) : 538 塩分(g) : 2.1
27日	火	ご飯 赤魚の甘酢あん 炒り鶏 青梗菜のピーナッツ和え 白菜のごま昆布和え	1食あたり (kcal) : 504 塩分(g) : 2.2
28日	水	ご飯 親子煮 青菜とベーコンのソテー 白菜とかにかまのわさび醤油 マカロニナポリタン	1食あたり (kcal) : 59 塩分(g) : 2.3
29日	木	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 豆腐の彩り煮 ポテトサラダ きのこのマリネ	1食あたり (kcal) : 500 塩分(g) : 2.3