

3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	金	ご飯 ふんわりしんじょう野菜あん 鶏天 わかめと白菜の土佐酢和え 大根菜のごま和え 鶏団子のチリソース	1人分 (kcal) 575 塩分(g) : 2.4
2日	土	ご飯 鶏肉のおろしポン酢 けんちん煮 いんげんの酢味噌和え 三角あげの煮物	1人分 (kcal) 621 塩分(g) : 2.8
3日	日	ご飯 れんこんつくね サイコロ高野の煮物 大豆とハムのサラダ 花麩の玉子とじ	1人分 (kcal) 660 塩分(g) : 2.9
4日	月	ご飯 赤魚の香味焼き 南瓜ときのこのオイスターソテー 豆腐のカラフルサラダ 肉団子の照り煮	1人分 (kcal) 616 塩分(g) : 2.6
5日	火	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 炒り卵の花 大根のねぎ中華サラダ 枝豆がんもの煮物	1人分 (kcal) 588 塩分(g) : 2.2
6日	水	ご飯 鶏肉のムニエルクリームソース 野菜コロッケ ミモザサラダ ほうれん草とさつま揚げの炒め煮	1人分 (kcal) 604 塩分(g) : 2.1
7日	木	ご飯 カレイのゆず味噌焼 厚焼き玉子 かぶと油揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え さつま芋のレモン煮	1人分 (kcal) 567 塩分(g) : 2.5
8日	金	ご飯 白身天の中華あん 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人分 (kcal) 509 塩分(g) : 2.3
9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 卵と野菜のチャンプルー	1人分 (kcal) 544 塩分(g) : 2.5
10日	日	ご飯 鯖の香味焼き ブロッコリーと卵のソテー 白菜の柚子風味和え チンゲン菜のごま和え	1人分 (kcal) 578 塩分(g) : 2.3
11日	月	ご飯 海鮮入り野菜炒め 小籠包 里芋のねぎ塩だれ ピーマンソテー	1人分 (kcal) 526 塩分(g) : 2.2
12日	火	わかめごはん タラの山かけ焼 がんもの煮物 ほうれん草の柚香和え いんげんのごま和え	1人分 (kcal) 476 塩分(g) : 3.0
13日	水	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 オクラの海鮮詰めフライ (梅味) ブロッコリーの白和え 白菜のおかか和え	1人分 (kcal) 513 塩分(g) : 2.4
14日	木	ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 里芋の煮ころがし 小松菜のピーナツ和え 白菜としいたけの酢の物	1人分 (kcal) 524 塩分(g) : 1.7
15日	金	ご飯 メンチカツ なすのトマト煮 魚肉ソーセージときゃべつのソテー えんどうサラダ	1人分 (kcal) 677 塩分(g) : 2.5

3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	土	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 白菜のおかか和え イタリアンサラダ ほうれん草ソテー	1食当り (kcal) 509 塩分(g) : 2.1
17日	日	ご飯 鶏天のきのこあんかけ 味噌けんちん きゃべつのサウザンサラダ うまい菜の辛子和え	1食当り (kcal) 528 塩分(g) : 2.5
18日	月	ご飯 鯖の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 菜花の柚子風味和え れんこんの金平	1食当り (kcal) 508 塩分(g) : 2.2
19日	火	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 海鮮チヂミ きゃべつとあげの酢の物 きのこの土佐煮	1食当り (kcal) 502 塩分(g) : 2
20日	水	ご飯 アジフライ ピーマンおかか炒め うのはなサラダ カリフラワーとウインナーのソテー	1食当り (kcal) 578 塩分(g) : 2.2
21日	木	ご飯 六宝菜 紅生姜入りいかはんぺん きゃべつソテー 野菜かきあげ	1食当り (kcal) 553 塩分(g) : 2.2
22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) 517 塩分(g) : 2.4
23日	土	ご飯 ベトナム風豚の角煮 えび団子のフリール煮 わかめ入りナムル そら豆と卵のサラダ	1食当り (kcal) 592 塩分(g) : 2.9
24日	日	ご飯 鮭の幽庵焼き 青菜炒め きゃべつと竹輪のごま和え ブロッコリーの和風サラダ	1食当り (kcal) 503 塩分(g) : 2.3
25日	月	ご飯 味噌チキンカツ きゃべつとツナのシーザーサラダ ほうれん草ソテー 鶏そぼろ五目豆腐煮	1食当り (kcal) 541 塩分(g) : 2.2
26日	火	ご飯 銀ひらすの照り焼き ひじきの煮物 さつま芋のサラダ 大根菜炒め	1食当り (kcal) 517 塩分(g) : 2.3
27日	水	ご飯 はんぺん三味 大根のそぼろ煮 小松菜のわさび和え じゃが芋のバター風味	1食当り (kcal) 506 塩分(g) : 2.6
28日	木	ご飯 和風ポークソテー じゃが芋のトマト煮 ビーンズときゃべつの柚子風味サラダ ツナパスタ和風醤油	1食当り (kcal) 531 塩分(g) : 2
29日	金	ご飯 鶏肉の南蛮煮 南瓜の煮物 ほうれん草の白和え カリフラワーの赤フレンチサラダ	1食当り (kcal) 535 塩分(g) : 2
30日	土	ご飯 ふんわり豆腐天の梅あんかけ 菜花の玉子とじ きゃべつと蒸し鶏の酢の物 さつま芋のサラダ	1食当り (kcal) 554 塩分(g) : 2.2
31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) 535 塩分(g) : 2.7