

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	金	ちらし寿司 鯖の香り煮 なすといんげんの煮物 ほうれん草と蒸し鶏のナムル カリフラワーのピカタ	1食当り (kcal) 522 塩分(g) : 2
2日	土	ご飯 豚肉の南蛮炒め いか団子と金平ごぼう煮 きゃべつの中華サラダ 五目生酢	1食当り (kcal) 512 塩分(g) : 2.5
3日	日	ご飯 プリの照り焼き 大根のおかか煮 白菜と葉大根のピカタ和え うずら豆	1食当り (kcal) 559 塩分(g) : 2.4
4日	月	ご飯 鶏肉と野菜の黒酢だれ 千草卵焼き 小松菜のごま和え きゃべつのトマト味炒め	1食当り (kcal) 402 塩分(g) : 1.9
5日	火	ご飯 豚肉の照り煮 大豆のカレースープ煮 うまい菜のおかか和え マカロニサラダ	1食当り (kcal) 536 塩分(g) : 2.2
6日	水	ご飯 アジの西京焼き 肉じゃが オクラのごま和え 海鮮豆腐ステーキ	1食当り (kcal) 503 塩分(g) : 2.1
7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 ウインナー煮込み	1食当り (kcal) 631 塩分(g) : 2.4
8日	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め 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 大根ツナサラダ	1食当り (kcal) 544 塩分(g) : 2.0
9日	土	ご飯 タラの塩こうじ焼き のっぺ煮 ほうれん草のゆかり粉和え ピーマンの塩昆布和え	1食当り (kcal) 508 塩分(g) : 2.8
10日	日	ご飯 豚肉の山椒焼き なすと玉ねぎの味噌炒め 大根の明太子サラダ きゃべつとハムのソテー	1食当り (kcal) 526 塩分(g) : 2.1
11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 マカロニカレー風味サラダ	1食当り (kcal) 660 塩分(g) : 2.6
12日	火	ご飯 豚肉のオイスター炒め 中華風玉子とじ きゃべつの中華サラダ 人参バターソテー	1食当り (kcal) 502 塩分(g) : 2.3
13日	水	ご飯 みそ味つくね 大根のねぎ塩だれ煮込み チンゲン菜のナムル きゃべつとハムのソテー	1食当り (kcal) 504 塩分(g) : 2.7
14日	木	ご飯 鯖の塩焼き 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食当り (kcal) 572 塩分(g) : 2
15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 ブロッコリーの生姜醤油浸し	1食当り (kcal) 612 塩分(g) : 2.7

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	土	ご飯 ポラの生姜煮 スナッフエンドウと卵のソテー 大豆入り甘酢炒め はんぺんとオクラの和え物	1食当り (kcal) 503 塩分(g) : 2.5
17日	日	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜と卵の中華炒め カリフラワーの梅サラダ たらもサラダ	1食当り (kcal) 525 塩分(g) : 2.2
18日	月	ご飯 肉団子の甘酢あん 揚げ餃子 ほうれん草のゴマ和え 魚肉ソーセージと炒り卵のケチャップ炒め	1食当り (kcal) 594 塩分(g) : 2.9
19日	火	五目御飯 鯖の西京焼き 厚揚げのカレー炒め 白菜のごま昆布和え 小松菜の浸し	1食当り (kcal) 591 塩分(g) : 2
20日	水	ご飯 タンドリーチキン 高菜スパゲティ なすのねぎ塩ごま和え 大根の炒め煮	1食当り (kcal) 579 塩分(g) : 2.1
21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 きゃべつソテー	1食当り (kcal) 499 塩分(g) : 2.6
22日	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の中華風煮物 うまい菜の錦糸和え きりぼし大根煮	1食当り (kcal) 498 塩分(g) : 2.1
23日	土	ご飯 アジの南部焼 チンゲン菜とカニかまの玉子とじ ポテトサラダ 人参とひき肉の炒め物	1食当り (kcal) 502 塩分(g) : 2.3
24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 豆腐ハンバーグ味噌バター焼	1食当り (kcal) 575 塩分(g) : 2.6
25日	月	ご飯 白身魚の野菜あん 肉団子のバター醤油 大根のごま風味サラダ かにクリームコロッケ	1食当り (kcal) 586 塩分(g) : 2.3
26日	火	ご飯 鶏肉の吉野煮風 厚揚げと青菜の生姜味炒め うまい菜のピーナッツ和え きんぴらごぼう	1食当り (kcal) 501 塩分(g) : 2.3
27日	水	ご飯 鯖の味醂焼き 五目煮豆 白菜の青じそ風味和え コーンソテー	1食当り (kcal) 594 塩分(g) : 2.5
28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 魚肉ソーセージとピーマンのソテー	1食当り (kcal) 506 塩分(g) : 2.4
29日	金	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め 豆腐ステーキのネギあんかけ キムチ和え きゃべつとベーコンのソテー	1食当り (kcal) 517 塩分(g) : 2.6
30日	土	ご飯 肉野菜巻き 麻婆茄子 白菜の青じそ風味和え 大根のかに辛子マヨ和え	1食当り (kcal) 508 塩分(g) : 1.9
31日	日	ご飯 鶏肉の和風ステーキみぞれだれ 大根のおかか煮 きゃべつのマリネ 出し巻き玉子	1食当り (kcal) 547 塩分(g) : 2.4