

4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	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	I値キ - (kcal) : 565 塩分(g) : 2.2
2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 野菜とひじきの豆腐焼	I値キ - (kcal) : 505 塩分(g) : 2.5
3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	I値キ - (kcal) : 517 塩分(g) : 2.0
4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 - (kcal) : 569 塩分(g) : 2
5日	金	ご飯 豚と野菜のチャンプルー チーズ入り竹輪天 うのはなサラダ ほうれん草のごま和え	I値キ - (kcal) : 552 塩分(g) : 2.2
6日	土	ご飯 たらのバター醤油焼き 南瓜ときのこのオイスターソテー きゃべつのサウザンサラダ 彩りしゅうまい	I値キ - (kcal) : 555 塩分(g) : 2.6
7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 れんこんの金平	I値キ - (kcal) : 547 塩分(g) : 2.3
8日	月	ご飯 鶏肉のムニエルクリームソース きゃべつのマスタードサラダ 野菜のコロッケ マカロニナポリタン	I値キ - (kcal) : 631 塩分(g) : 1.9
9日	火	菜飯 さわらの梅肉焼き 高野豆腐のそぼろあん 大根とピーマンのマリネ 青梗菜の錦糸和え	I値キ - (kcal) : 474 塩分(g) : 3
10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 - (kcal) : 536 塩分(g) : 1.9
11日	木	ご飯 アジの南蛮漬け風 煮しめ 小松菜のわさび和え マカロニ青じそ風味和え	I値キ - (kcal) : 492 塩分(g) : 2.5
12日	金	ご飯 鶏肉のバジルソテー 豆腐と空豆の煮物 白菜のレモン昆布和え カレー風味ポテトサラダ	I値キ - (kcal) : 612 塩分(g) : 2.1
13日	土	ご飯 マトウダイの青じそバターソテー 青菜中華炒め カリフラワーの梅サラダ 菜花の辛子和え	I値キ - (kcal) : 502 塩分(g) : 2.2
14日	日	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん ピーマンおかか炒め マカロニツナサラダ ほうれん草とさつま揚げの炒め煮	I値キ - (kcal) : 539 塩分(g) : 2.7
15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 きんぴらごぼう	I値キ - (kcal) : 538 塩分(g) : 2

4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 鮭の南部焼 五目煮豆 もずくの酢の物 紅生姜入りいかはんぺん	1食あたり (kcal) : 557 塩分(g) : 2.8
17日	水	ご飯 豚肉の山椒焼き 大根と干しエビの煮物 白菜のお浸し オムレットマトソース	1食あたり (kcal) : 505 塩分(g) : 2.3
18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ッツ和え 黒豆煮	1食あたり (kcal) : 553 塩分(g) : 2.2
19日	金	ご飯 かれいの柚子胡椒焼き 大豆とひき肉のオイスター炒め 白菜の青じそ風味和え きゃべつのごまマヨあえ	1食あたり (kcal) : 554 塩分(g) : 2.5
20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 人参とひき肉の炒め物	1食あたり (kcal) : 552 塩分(g) : 2.3
21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 白菜のおかか煮	1食あたり (kcal) : 524 塩分(g) : 2.2
22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 卵と野菜のチャンプルー	1食あたり (kcal) : 605 塩分(g) : 2.4
23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 いんげんソテー	1食あたり (kcal) : 502 塩分(g) : 2.0
24日	水	ご飯 ポークチャップ ジャガバター ほうれん草のゴマ和え オムレットクリームソース	1食あたり (kcal) : 547 塩分(g) : 2.1
25日	木	ご飯 さばの香り煮 野菜天の煮物 キャベツと蒸し鶏の酢の物 さつま芋のレモン煮	1食あたり (kcal) : 628 塩分(g) : 2
26日	金	五目ごはん 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) : 520 塩分(g) : 3.3
27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 きゃべつとあげの和え物	1食あたり (kcal) : 566 塩分(g) : 2.3
28日	日	ご飯 鶏肉の南部焼 冬瓜の柚子風味煮 ほうれん草のわさび和え ごぼうサラダ	1食あたり (kcal) : 505 塩分(g) : 2
29日	月	ご飯 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め かに焼売 あげの和え物 きゃべつのカレーマヨネーズサラダ	菜花と 1食あたり (kcal) : 525 塩分(g) : 2.1
30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 煮	黒豆 1食あたり (kcal) : 541 塩分(g) : 2.4