

# 5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  | 水 | ご飯 さばの甘酢照り焼き 三角揚げとひじきの煮物<br>ほうれん草の辛子和え なすの中華和え                     | エネルギー (kcal) : 579<br>塩分(g) : 2.3 |
| 2日  | 木 | ご飯 焼肉風炒め お好み焼き さつま芋のりんご和え きりぼし大根煮                                  | エネルギー (kcal) : 505<br>塩分(g) : 1.9 |
| 3日  | 金 | チキンライス 牛肉コロッケ&星型オムレツ コーンシーフードステーキ<br>豆腐のカラフルサラダ 大根菜のごま和え ブロッコリーソテー | エネルギー (kcal) : 538<br>塩分(g) : 3.2 |
| 4日  | 土 | ご飯 鶏肉のおろしポン酢 出し巻き玉子 なすの生姜醤油<br>大根のゆかり和え 五目しんじょ                     | エネルギー (kcal) : 560<br>塩分(g) : 2.6 |
| 5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<br>小松菜とあげの浸し                        | エネルギー (kcal) : 633<br>塩分(g) : 2.7 |
| 6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<br>わかめと白菜の土佐酢和え 肉団子の照り煮                 | エネルギー (kcal) : 525<br>塩分(g) : 3   |
| 7日  | 火 | ご飯 かに玉の中華あん マカロニサラダ 炒り卵の花<br>小松菜のバターソテー                            | エネルギー (kcal) : 494<br>塩分(g) : 2.4 |
| 8日  | 水 | ご飯 鶏肉のムニエルクリームソース 野菜のコロッケ ミモザサラダ<br>ほうれん草とさつま揚げの炒め煮                | エネルギー (kcal) : 634<br>塩分(g) : 2.0 |
| 9日  | 木 | ご飯 白身魚のバター醤油焼き かぶと油揚げの煮物<br>ほうれん草のピーナッツ和え さつま芋のレモン煮                | エネルギー (kcal) : 503<br>塩分(g) : 2   |
| 10日 | 金 | ご飯 白身天の中華あん 豆腐の塩だれ煮込み きゃべ<br>つのシーザーサラダ 里芋のオイスター炒め                  | エネルギー (kcal) : 511<br>塩分(g) : 2.3 |
| 11日 | 土 | ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 白菜の生姜煮<br>ブロッコリーの醤油マヨ和え 南瓜のバターソテー                   | エネルギー (kcal) : 513<br>塩分(g) : 2   |
| 12日 | 日 | ご飯 さばの香味焼き ブロッコリーと卵のソテー 白菜の柚子風味和え<br>青梗菜のごま和え                      | エネルギー (kcal) : 555<br>塩分(g) : 2.1 |
| 13日 | 月 | ご飯 海鮮入り野菜炒め 小籠包 里芋のねぎ塩だれ ヒーマンソテー                                   | エネルギー (kcal) : 526<br>塩分(g) : 2.2 |
| 14日 | 火 | ご飯 ホッケの塩焼き お豆腐ナゲット なすのポン酢和え<br>いんげんのごま和え                           | エネルギー (kcal) : 522<br>塩分(g) : 1.9 |
| 15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)<br>ブロッコリーの白和え 小松菜のバターソテー              | エネルギー (kcal) : 500<br>塩分(g) : 2.4 |

# 5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 | 木 | ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 里芋の煮っころがし 小松菜のピリナッツ和え<br>白菜としいたけの酢の物          | I値キㇰ (kcal) : 517<br>塩分(g) : 2   |
| 17日 | 金 | ご飯 メンチカツ (和風外外) なすのトマト煮<br>ブロッコリーの生姜醤油浸し えんどうサラダ            | I値キㇰ (kcal) : 587<br>塩分(g) : 2.1 |
| 18日 | 土 | ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 大豆入り甘酢炒め イタリアンサラダ<br>ほうれん草ソテー                | I値キㇰ (kcal) : 515<br>塩分(g) : 2.1 |
| 19日 | 日 | ご飯 鶏天のさっぱりレモン野菜がけ 味噌けんちん<br>きゃべつのシーザーサラダ 小松菜の辛子和え           | I値キㇰ (kcal) : 506<br>塩分(g) : 2   |
| 20日 | 月 | ご飯 さわらの照り焼き 大根のごま煮 菜花の柚子風味和え<br>ブロッコリーとコーンのソテー              | I値キㇰ (kcal) : 484<br>塩分(g) : 2.4 |
| 21日 | 火 | ご飯 ヤンニョムチキン 海鮮チヂミ きゃべつのナムル 小松菜の浸し                           | I値キㇰ (kcal) : 529<br>塩分(g) : 2.1 |
| 22日 | 水 | わかめごはん えび大葉チヂミフライ ピーマンおおか炒め 卵の花サラダ<br>ふんわり豆腐の野菜あん           | I値キㇰ (kcal) : 604<br>塩分(g) : 3.4 |
| 23日 | 木 | ご飯 鶏肉の和風ステーキみぞれだれ えびの天ぷら<br>じゃが芋のバター風味 きゃべつソテー              | I値キㇰ (kcal) : 526<br>塩分(g) : 2.0 |
| 24日 | 金 | ご飯 デミグラスソースハンバーグ えび団子のポトフ ポテトサラダ<br>菜花のソテー                  | I値キㇰ (kcal) : 552<br>塩分(g) : 2.3 |
| 25日 | 土 | ご飯 ポークソテーりんご風味 スペイン風オムレツ<br>きのこと白菜のおおか和え 人参とひき肉の炒め物         | I値キㇰ (kcal) : 504<br>塩分(g) : 2   |
| 26日 | 日 | ご飯 鮭の西京焼き 青菜炒め きゃべつと竹輪のごま和え<br>ブロッコリーの和風サラダ                 | I値キㇰ (kcal) : 516<br>塩分(g) : 2.1 |
| 27日 | 月 | ご飯 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め きゃべつとツナのシーザーサラダ<br>かにクリームコロッケ ほうれん草ソテー | I値キㇰ (kcal) : 532<br>塩分(g) : 2   |
| 28日 | 火 | ご飯 さばの味噌煮 ひじきの煮物 さつま芋のサラダ<br>チャップハンバーグ                      | I値キㇰ (kcal) : 683<br>塩分(g) : 2.4 |
| 29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<br>出し巻き玉子                       | I値キㇰ (kcal) : 560<br>塩分(g) : 2.7 |
| 30日 | 木 | ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め やわらかイカリングフライ キムチ和え<br>魚肉ソーセージとピーマンのソテー       | I値キㇰ (kcal) : 529<br>塩分(g) : 2.2 |
| 31日 | 金 | ご飯 鶏肉の南蛮煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え<br>カリフラワーの赤フレンチサラダ              | I値キㇰ (kcal) : 525<br>塩分(g) : 2   |