

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	水	ご飯 ポークソテー ミネストローネ風煮込み 白菜と かにかまのわさび醤油 えび団子のクリーム煮	エネルギー (kcal) : 558 塩分(g) : 2.7
2日	木	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 豆腐の彩り煮 青梗菜のかつお昆布和え きのこの和風マリネ	エネルギー (kcal) : 487 塩分(g) : 2.3
3日	金	ご飯 さわらの香り煮 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°カス	エネルギー (kcal) : 515 塩分(g) : 2.2
4日	土	ご飯 豚肉の南蛮炒め ツナじゃが いんげんの中華あえ ぁお さ入り角天	エネルギー (kcal) : 573 塩分(g) : 2.5
5日	日	ご飯 寒ボラのマヨ照り焼き 大根のおかか煮 白菜と葉大根のピ°ナツ和え うずら豆	エネルギー (kcal) : 407 塩分(g) : 2.2
6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	エネルギー (kcal) : 493 塩分(g) : 2
7日	火	ご飯 豚肉の照り煮 大豆のカレースープ煮 ほうれん草のおかか和え 大根のねぎ中華サラダ	エネルギー (kcal) : 487 塩分(g) : 2
8日	水	ご飯 あじの西京焼き 肉じゃが オクラのごま和え 海鮮豆腐ステーキ	エネルギー (kcal) : 526 塩分(g) : 2.1
9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 明太子スパゲティ	エネルギー (kcal) : 568 塩分(g) : 2
10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	エネルギー (kcal) : 545 塩分(g) : 2
11日	土	ご飯 鮭の塩こうじ焼き けんちん煮 ほうれん草のゆかり粉和え 卵と野菜のチャンプルー	エネルギー (kcal) : 498 塩分(g) : 2.8
12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	エネルギー (kcal) : 502 塩分(g) : 2.0
13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	エネルギー (kcal) : 659 塩分(g) : 2.6
14日	火	ご飯 豚肉ときゃべつの塩昆布炒め 中華風玉子とじ ポテトサラダ 人参バターソテー	エネルギー (kcal) : 503 塩分(g) : 2.3
15日	水	五目御飯 みそ味つくね 大根のねぎ塩だれ煮込み 青梗菜のナムル えび団子の甘酢だれ	エネルギー (kcal) : 522 塩分(g) : 3.5

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	木	ご飯 さばの青じそ風ソテー 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	エネルギー (kcal) : 595 塩分(g) : 2.5
17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 焼売	エネルギー (kcal) : 581 塩分(g) : 2.8
18日	土	ご飯 かれいの煮つけ 白菜の柚子風味煮 キャベツと蒸し鶏の酢の物 はんぺんとオクラの和え物	エネルギー (kcal) : 473 塩分(g) : 2
19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	エネルギー (kcal) : 500 塩分(g) : 2
20日	月	ご飯 肉団子の甘酢あん なすの麻婆炒め 白菜の中華和え れんこんの金平 ツナマヨスクランブル	エネルギー (kcal) : 565 塩分(g) : 3.4
21日	火	ご飯 さばの南蛮漬け風 かぼちゃのそぼろ煮 白菜のごまおかか和え 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) : 650 塩分(g) : 2.4
22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	エネルギー (kcal) : 583 塩分(g) : 2.2
23日	木	ご飯 赤魚の香り煮 大根ときのこのバターじょうゆソテー ほうれん草のなめたけ和え ウィナー入りスクランブルエッグ	エネルギー (kcal) : 504 塩分(g) : 2.5
24日	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の中華風煮物 青梗菜の錦糸和え きりぼし大根煮	エネルギー (kcal) : 487 塩分(g) : 2.4
25日	土	ご飯 あじの磯風味焼き とり肉じゃが ほうれん草のわさび和え ビーンズときゃべつの柚子風味サラダ	エネルギー (kcal) : 505 塩分(g) : 2.3
26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 そら豆と卵のサラダ	エネルギー (kcal) : 541 塩分(g) : 2.1
27日	月	ご飯 白身魚の野菜あん 鶏そぼろ五目豆腐煮 大根 のごま風味サラダ 肉団子のバター醤油	エネルギー (kcal) : 554 塩分(g) : 2.8
28日	火	ご飯 鶏肉の吉野煮風 厚揚げと青菜の生姜味炒め ほうれん草のピーナッツ和え うずら豆	エネルギー (kcal) : 503 塩分(g) : 2
29日	水	ご飯 ちゃんぽん炒め 五目煮豆 白菜の青じそ風味和え コーンソテー	エネルギー (kcal) : 504 塩分(g) : 2.1
30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 きゃべつとベーコンのソテー	エネルギー (kcal) : 499 塩分(g) : 2.2
31日	金	ご飯 和風ポークソテー ジャガ芋のトマト煮 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	エネルギー (kcal) : 519 塩分(g) : 2