

6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	土	ご飯 ポラの生姜煮 菜花の玉子とし きゃべつのかおり和え ごぼう サラダ	I値キㇰ - (kcal) : 501 塩分(g) : 2.1
2日	日	ご飯 焼肉風炒め えび団子の甘酢だれ 白菜のナムル オクラのなめたけ和え	I値キㇰ - (kcal) : 504 塩分(g) : 2.6
3日	月	ご飯 サバの香り煮 冬瓜と干しえびの淡くず煮 ほうれん草のゆかり粉和え 炒り卵の花	I値キㇰ - (kcal) : 564 塩分(g) : 2.3
4日	火	ご飯 回鍋肉 かに焼売 揚げなすの生姜醤油 小松菜と竹輪の甘辛炒め	I値キㇰ - (kcal) : 562 塩分(g) : 2.1
5日	水	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 じゃが芋と干しエビの炒め煮 小松菜のかつお昆布和え ピㇰ-マンマリネ	I値キㇰ - (kcal) : 551 塩分(g) : 2.6
6日	木	ご飯 白身天の中華あん 里芋の煮ころがし 青菜とあげの和え物 カリフラワーの白フレンチサラダ	I値キㇰ - (kcal) : 506 塩分(g) : 2.1
7日	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め きのこの土佐煮 ほうれん草のごま和え うずら豆	I値キㇰ - (kcal) : 528 塩分(g) : 2
8日	土	ご飯 白身大葉天&えび天 白菜の柚子風味煮 大根の梅おかか和え さつま芋のシーザーサラダ	I値キㇰ - (kcal) : 500 塩分(g) : 2.0
9日	日	わかめごはん サワラの梅肉焼き 鶏そぼろ五目豆腐煮 青梗菜の錦糸和え 大根のべっこう煮	I値キㇰ - (kcal) : 505 塩分(g) : 3.3
10日	月	ご飯 豚肉の山賊焼き 青菜のオイスター炒め 大根のねぎ中華サラダ オムレツキノバター醤油	I値キㇰ - (kcal) : 500 塩分(g) : 2.3
11日	火	ご飯 照り焼きハンバーグ ミネストローネ風煮込み 小松菜のピㇰ-ナッツ和え 大根とピㇰ-マンのマリネ	I値キㇰ - (kcal) : 526 塩分(g) : 2.2
12日	水	ご飯 サバのトマト煮 じゃが芋の洋風煮 ブㇰㇰリーの醤油マヨ和え 揚げなすのマリネ	I値キㇰ - (kcal) : 629 塩分(g) : 2.0
13日	木	ご飯 鶏肉のごま味噌炒め ひじきと大豆の煮物 菜花の白和え 白菜のお浸し	I値キㇰ - (kcal) : 533 塩分(g) : 2.3
14日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め なすと玉ねぎの味噌炒め きゃべ つの中中華サラダ 大根のゆかり和え	I値キㇰ - (kcal) : 502 塩分(g) : 2.1
15日	土	ご飯 寒ボラの照り焼き 青菜中華炒め ポテトサラダ きゃべつのかおり和え	I値キㇰ - (kcal) : 515 塩分(g) : 2.7

6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	日	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 紅生姜入りいかはんぺん 菜花のソテー きゃべつのごま和え	1食あたり (kcal) : 542 塩分(g) : 2.3
17日	月	ご飯 ぷりぷりえびカツ ナポリタンスパゲティ ほうれん草とえのきの和物 カリフラワーのカレー風味マリネ	1食あたり (kcal) : 540 塩分(g) : 1.9
18日	火	ご飯 豚肉と野菜炒め 鶏のから揚げ きゃべつのおねぎ塩だれ和え えび焼売	1食あたり (kcal) : 609 塩分(g) : 2.2
19日	水	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 揚げなすの酢醤油煮 ほうれん草のゆかり粉和え オムレットマトリクス がんも煮	1食あたり (kcal) : 508 塩分(g) : 2.7
20日	木	ご飯 サワラの生姜煮 冬瓜とかにちらしの煮物 ブロッコリーの和風サラダ さつま芋のバター煮	1食あたり (kcal) : 488 塩分(g) : 2
21日	金	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ マカロニサラダ ブロッコリーの生姜醤油浸し	1食あたり (kcal) : 523 塩分(g) : 2.2
22日	土	ご飯 白身魚の柚子胡椒焼 大豆とひき肉のオイスター炒め 白菜 の青じそ風味和え ハム入り玉子とじ焼き	1食あたり (kcal) : 522 塩分(g) : 2.2
23日	日	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 ひじきとごぼうのサラダ 大根菜炒め	1食あたり (kcal) : 609 塩分(g) : 2.3
24日	月	ご飯 デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのシーザーサラダ かにクリームコロッケ 卵と野菜のチャンプルー スパリテー	1食あたり (kcal) : 689 塩分(g) : 2.5
25日	火	ご飯 味噌チキンカツ さつまあげと大根の煮物 ポテトサラダ 菜花のごま和え	1食あたり (kcal) : 533 塩分(g) : 2.3
26日	水	ご飯 つくね大葉巻き のっぺ煮 ブロッコリーとツナの醤油マヨサラダ 大豆 と野菜のコンソメ煮	1食あたり (kcal) : 518 塩分(g) : 2.8
27日	木	ご飯 豚肉のすき焼き 出し巻き玉子 揚げなすの生姜醤油 オクラのごま和え	1食あたり (kcal) : 552 塩分(g) : 2.2
28日	金	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 とり肉じゃが ほうれん草のおかか和え きゃべつとツナのシーザーサラダ	1食あたり (kcal) : 504 塩分(g) : 2.2
29日	土	ご飯 豚肉と野菜炒め 豆腐の明太子煮 うまい菜のピーナッツ和え 大根のゆかり和え	1食あたり (kcal) : 483 塩分(g) : 2.1
30日	日	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース ポトフ さつま芋のサラダ コーン ソテー 出し巻き玉子	1食あたり (kcal) : 665 塩分(g) : 3.1