

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 | 土 | ご飯 肉野菜巻き 揚げなすの味噌炒め のかに辛子マヨ和え えんどうソテー | 大根 Iエネルギー (kcal): 490 塩分(g): 2 |
| 2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 高菜炒め | Iエネルギー (kcal): 489 塩分(g): 2.4 |
| 3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 マカロニサラダ | Iエネルギー (kcal): 619 塩分(g): 2.5 |
| 4日 | 火 | ご飯 白身魚の香草焼き じゃが芋のカレー味煮物 ミモザサラダ 昆布豆 | Iエネルギー (kcal): 534 塩分(g): 2 |
| 5日 | 水 | ご飯 肉団子のオイスター炒め さつまいもの甘煮 きゃべつとハムのマスタードサラダ カリフラワーとコーンのソテー | Iエネルギー (kcal): 477 塩分(g): 2.3 |
| 6日 | 木 | 菜飯 鶏肉の香味焼き いなりギョーザ 白菜の辛子マヨ 豆腐ハンバーグ味噌バター焼 | Iエネルギー (kcal): 642 塩分(g): 3.3 |
| 7日 | 金 | ご飯 豚肉と野菜のチャンプルー 竹輪の磯辺揚げ うのはなサラダ きゃべつのトマト味炒め | Iエネルギー (kcal): 544 塩分(g): 2 |
| 8日 | 土 | ご飯 赤魚のバター醤油焼き 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 たけのご焼売 | Iエネルギー (kcal): 529 塩分(g): 2.3 |
| 9日 | 日 | ご飯 鶏肉の幽庵焼き 玉子とじ ほうれん草の昆布和え れんこんの金平 | Iエネルギー (kcal): 527 塩分(g): 2 |
| 10日 | 月 | ご飯 牛肉のソテー オーシャンサラダ 野菜のコロッケ マカロニナポリタン | Iエネルギー (kcal): 557 塩分(g): 1.9 |
| 11日 | 火 | ご飯 鶏肉のチリソースだれ 里芋の中華煮物 白菜の中華和え 大根の炒め煮 | Iエネルギー (kcal): 497 塩分(g): 2.3 |
| 12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エネルギー (kcal): 504 塩分(g): 1.9 |
| 13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エネルギー (kcal): 444 塩分(g): 2.5 |
| 14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エネルギー (kcal): 605 塩分(g): 2.2 |
| 15日 | 土 | ご飯 豚しゃぶの梅とろろがけ 大根のごま煮 厚揚げのみぞれ和え 千草卵焼き | Iエネルギー (kcal): 511 塩分(g): 2.4 |

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 | 日 | ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 冬瓜の柚子風味煮 マカロニツナサラダ きりぼし大根煮 | Iエネルギー (kcal): 514 塩分(g): 2.6 |
| 17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エネルギー (kcal): 538 塩分(g): 2 |
| 18日 | 火 | 五目御飯 鮭の南部焼 五目煮豆 もずく入り酢の物 三角揚げの煮物 | Iエネルギー (kcal): 491 塩分(g): 3.5 |
| 19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 きゃべつとハムのソテー | Iエネルギー (kcal): 462 塩分(g): 2.2 |
| 20日 | 木 | ご飯 鶏肉の焼肉風味 肉じゃが ほうれん草のピーナッツ和え お魚リセージ入りスクランブル | Iエネルギー (kcal): 580 塩分(g): 2.6 |
| 21日 | 金 | ご飯 鮭のレモン醤油焼き けんちん煮 ほうれん草の白和え きゃべつのごまマヨあえ | Iエネルギー (kcal): 484 塩分(g): 2 |
| 22日 | 土 | ご飯 豚肉の生姜焼き はんぺんチーズサンドフライ 大根の昆布和え にんじんシリシリ | Iエネルギー (kcal): 525 塩分(g): 2 |
| 23日 | 日 | ご飯 かつおだし香る豆腐カツ 鶏団子と金平ごぼう煮 菜花のごま和え 白菜のおかか煮 | Iエネルギー (kcal): 522 塩分(g): 2.4 |
| 24日 | 月 | ご飯 鶏肉の西京焼き かぶと油揚げの煮物 きゃべつと竹輪の酢の物 小松菜のバターソテー | Iエネルギー (kcal): 5374 塩分(g): 2.3 |
| 25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 | Iエネルギー (kcal): 506 塩分(g): 2 |
| 26日 | 水 | ご飯 ポークチャップ ジャガバター ほうれん草のごま和え にんじんマリネ | Iエネルギー (kcal): 500 塩分(g): 1.9 |
| 27日 | 木 | ご飯 サバの味噌煮 野菜天の煮物 きゃべつと蒸し鶏の酢の物 さつま芋のレモン煮 | Iエネルギー (kcal): 632 塩分(g): 2.3 |
| 28日 | 金 | ご飯 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 | Iエネルギー (kcal): 501 塩分(g): 2.1 |
| 29日 | 土 | ご飯 鮭のムニエル 青菜とベーコンのソテー 卵の花と昆布の和風サラダ きゃべつとあげの和え物 | Iエネルギー (kcal): 557 塩分(g): 2.3 |
| 30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 | Iエネルギー (kcal): 498 塩分(g): 2 |