

7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	月	ご飯 鶏肉の梅肉焼き のっぺ煮 ほうれん草の和風サラダ お魚リセージと炒り卵のケチャップ炒め	Iエネルギー (kcal) 622 塩分(g) : 3.2
2日	火	ご飯 豚すきやき煮 出し巻き玉子 きゃべつのサウザンサラダ 白菜のごま昆布和え	Iエネルギー (kcal) 551 塩分(g) : 2.1
3日	水	ご飯 鯖の甘酢照り焼き 三角揚げとひじきの煮物 ほうれん草の辛子和え なすの中華和え	Iエネルギー (kcal) 579 塩分(g) : 2.3
4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	Iエネルギー (kcal) 508 塩分(g) : 2
5日	金	ご飯 バンバンジー 厚揚げの甘辛だれ オクラの赤じそジュレ和え 大根菜のごま和え	Iエネルギー (kcal) 556 塩分(g) : 2.5
6日	土	ご飯 かに玉のあんかけ なすの麻婆炒め 大根のねぎ中華サラダ うまい菜のゆかり和え	Iエネルギー (kcal) 482 塩分(g) : 2.6
7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 小松菜とあげの浸し	Iエネルギー (kcal) 633 塩分(g) : 2.7
8日	月	ご飯 赤魚のマスタード醤油焼き かぼちゃの煮物 わかめと白菜の土佐酢和え 肉団子の照り煮	Iエネルギー (kcal) 521 塩分(g) : 2.8
9日	火	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 炒り卵の花 大根のねぎ中華サラダ 小松菜のバターソテー	Iエネルギー (kcal) 491 塩分(g) : 2.1
10日	水	ご飯 鶏肉のレモンペッパー醤油焼 野菜のコロッケ ミモザサラダ ほうれん草とさつま揚げの炒め煮	Iエネルギー (kcal) 613 塩分(g) : 2.1
11日	木	ご飯 白身魚のバター醤油焼き かぶのゆず味噌煮 ほうれん草のピーナッツ和え さつま芋のレモン煮	Iエネルギー (kcal) 506 塩分(g) : 1.9
12日	金	ご飯 照り焼きハンバーグ 豆腐の塩だれ煮込み きゃべつのシーザーサラダ 里芋のオイスター炒め	Iエネルギー (kcal) 564 塩分(g) : 2.6
13日	土	ご飯 冷しゃぶ (ポン酢) もろこしの海鮮詰めフライ ブロッコリーの白和え いんげんのごま和え	Iエネルギー (kcal) 595 塩分(g) : 2.5
14日	日	ご飯 鯖の香味焼き ブロッコリーと卵のソテー 白菜の柚子風味和え 青梗菜のごま和え	Iエネルギー (kcal) 559 塩分(g) : 2.2
15日	月	ご飯 海鮮入り野菜炒め 小籠包 里芋のねぎ塩だれ マカロニカレー風味サラダ	Iエネルギー (kcal) 585 塩分(g) : 2.6

7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	火	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 白菜の生姜煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え きゃべつのトマト炒め	1食当り (kcal) 478 塩分(g) : 2.1
17日	水	ご飯 鯖のバジル焼 大根のねぎ塩だれ煮込み ごぼうの白和え 南瓜のバターソテー	1食当り (kcal) 557 塩分(g) : 2
18日	木	ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 里芋の煮っころがし 小松菜のピーナツ和え 肉団子のトマト煮	1食当り (kcal) 488 塩分(g) : 2.6
19日	金	ご飯 メンチカツ (タルタルソース) なすのトマト煮 ブロッコリーの生姜醤油浸し ハム入り玉子とじ焼き	1食当り (kcal) 662 塩分(g) : 2.2
20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 ジャガバター	1食当り (kcal) 548 塩分(g) : 2
21日	日	ご飯 鶏天のさっぱりレモン野菜がけ 味噌けんちん きゃべつのシーザーサラダ 彩りしゅうまい	1食当り (kcal) 592 塩分(g) : 2.1
22日	月	五目御飯 アジのかば焼き 玉子とじ 菜花の柚子風味和え ジャンボ焼売	1食当り (kcal) 615 塩分(g) : 3.3
23日	火	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 海鮮チヂミ きゃべつのナムル 小松菜の浸し	1食当り (kcal) 509 塩分(g) : 2.0
24日	水	ご飯 えび大葉チーズフライ ピーマンおかか炒め うのはなサラダ 大根の炒め煮	1食当り (kcal) 515 塩分(g) : 2.3
25日	木	ご飯 冷やし豚しゃぶ坦々だれ 鶏団子の白湯スープ煮 焼餃子 きゃべつソテー	1食当り (kcal) 622 塩分(g) : 3.4
26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 菜花のソテー パスタ炒め	1食当り (kcal) 608 塩分(g) : 2.4
27日	土	ご飯 ポークソテーりんご風味 スペイン風オムレツ ビーンズときゃべつの柚子風味サラダ 人参とひき肉の炒め物	1食当り (kcal) 505 塩分(g) : 1.9
28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 ブロッコリーの和風サラダ	1食当り (kcal) 468 塩分(g) : 2.1
29日	月	ご飯 プルコギ きゃべつとツナのシーザーサラダ かぼちゃコロッケ 肉団子のバター醤油	1食当り (kcal) 601 塩分(g) : 2.2
30日	火	ご飯 さばの味噌煮 ひじきの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ケチャップハンバーグ	1食当り (kcal) 624 塩分(g) : 2.5
31日	水	ご飯 宇和島じゃこ天と枝豆かじり天 ジャガ芋のそぼろ煮 小松菜のわさび和え 出し巻き玉子	1食当り (kcal) 584 塩分(g) : 2.7