

# 1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		
2日	木		
3日	金		
4日	土		
5日	日		
6日	月	ご飯 肉じゃが かにクリームコロッケ きゃべつのサウザンサラダ ほうれん草ソテー	1人分 - (kcal) 525 塩分(g) : 2
7日	火	菜飯 鶏肉の青じそバター醤油焼 紅生姜入りいかはんぺん 青梗菜のなめたけ和え 白菜のごま昆布和え	1人分 - (kcal) 654 塩分(g) : 3
8日	水	ご飯 ポークソテー ミネストローネ風煮込み ブロッコリーフレンチサラダ えび団子のクリーム煮	1人分 - (kcal) 558 塩分(g) : 2.6
9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	1人分 - (kcal) 507 塩分(g) : 1.8
10日	金	ご飯 れんこんつくね 里芋のバター醤油煮 大豆とハムのサラダ ツナマヨスクランブル	1人分 - (kcal) 667 塩分(g) : 2.7
11日	土	ご飯 豆腐バーグのデミ味噌ソース ブロッコリーと卵のソテー 大根の梅おかか和え きこの和風マリネ	1人分 - (kcal) 465 塩分(g) : 2.6
12日	日	ご飯 鶏肉のカレームニエル 目玉焼きフライ きゃべつのシーザーサラダ 大根のおかか煮	1人分 - (kcal) 620 塩分(g) : 2.1
13日	月	ご飯 赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃと巾着の煮物 きゃべつのバジル炒め 肉団子の照り煮	1人分 - (kcal) 530 塩分(g) : 2.4
14日	火	ご飯 さばの生姜煮 なすと玉ねぎの味噌炒め 大根のねぎ中華サラダ 枝豆がんもの煮物	1人分 - (kcal) 660 塩分(g) : 2.7
15日	水	ご飯 豚肉と大根の含め煮 焼餃子 高菜和え オクラのごま和え	1人分 - (kcal) 498 塩分(g) : 2

# 1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 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 明太子パスタ	1人分 - (kcal) 505 塩分(g) : 2.3
17日	金	ご飯 海鮮入り野菜炒め 厚揚げのオイスター炒め ブロッコリーとあげの昆布和え 大根ツナサラダ	1人分 - (kcal) 505 塩分(g) : 1.9
18日	土	ご飯 豚肉と野菜の豆乳鍋風煮込み 干草卵焼き 菜花のおろし和え うずら豆	1人分 - (kcal) 518 塩分(g) : 1.9
19日	日	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 煮しめ 白菜のごま昆布和え 出し巻き玉子	1人分 - (kcal) 615 塩分(g) : 2.7
20日	月	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 オムレツ〜キノコバター醤油〜	1人分 - (kcal) 650 塩分(g) : 2.2
21日	火	ご飯 若鶏のからあげ 冬瓜の生姜味噌煮 小松菜の辛子和え きゃべつのトマト味炒め	1人分 - (kcal) 566 塩分(g) : 2.1
22日	水	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 小籠包 ごぼうの白和え ピーマンの塩昆布和え	1人分 - (kcal) 542 塩分(g) : 2.3
23日	木	ご飯 鶏天のきのこあんかけ 厚揚げのおかか煮 きゃべつマスタードサラダ 白菜のスープ煮	1人分 - (kcal) 500 塩分(g) : 1.8
24日	金	ご飯 白身魚の香草焼き 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人分 - (kcal) 48 塩分(g) : 2.2
25日	土	ご飯 豚肉ときのこの甘辛煮 じゃがバター 青梗菜の錦糸和え ピーマンマリネ	1人分 - (kcal) 503 塩分(g) : 1.9
26日	日	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 白菜の生姜煮 里芋とベーコンのシーザー和え 小松菜のごま和え	1人分 - (kcal) 504 塩分(g) : 2.4
27日	月	ご飯 アジのかば焼き 里芋とさつま揚げの煮物 きゃべつとあげの酢の物 れんこんの金平	1人分 - (kcal) 580 塩分(g) : 1.8
28日	火	ご飯 六宝菜 くわい入りつくね そら豆と卵のサラダ きのこの土佐煮	1人分 - (kcal) 530 塩分(g) : 2.4
29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 豆腐ハンバーグ味噌バター焼	1人分 - (kcal) 600 塩分(g) : 2.7
30日	木	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 海鮮チヂミ じゃが芋のトマト煮 えんどうソテー	1人分 - (kcal) 533 塩分(g) : 2.1
31日	金	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 マカロニサラダ	1人分 - (kcal) 562 塩分(g) : 2.1