

# 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8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		
2日	木		
3日	金		
4日	土		
5日	日		
6日	月	ご飯 赤魚の甘酢あん 厚揚げのオイスター炒め 菜花の辛子和え お魚ソーゼージと炒り卵のケチャップ炒め	1食当り (kcal) 561 塩分(g) : 2.7
7日	火	ご飯 回鍋肉 かに焼売 白菜のナムル 里芋のおかか煮	1食当り (kcal) 569 塩分(g) : 2.1
8日	水	ご飯 さばの甘酢照り焼き 三角揚げとひじきの煮物 ほうれん草の柚香和え きゃべつのカレーマヨネーズサラダ	1食当り (kcal) 579 塩分(g) : 2.7
9日	木	ご飯 蒸し鶏の野菜あん 五目煮豆 青梗菜のかつお昆布和え コーンシーフードステーキ	1食当り (kcal) 549 塩分(g) : 2.8
10日	金	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 柚子胡椒香る豆腐煮 ほうれん草の辛子和え カリフラワーのピクルス	1食当り (kcal) 505 塩分(g) : 2.2
11日	土	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め かぶの中華風煮物 ジャーマンポテトサラダ 白菜のごま昆布和え	1食当り (kcal) 503 塩分(g) : 2.1
12日	日	ご飯 ボラの香り煮 三角あげのえびあんかけ 白菜と葉大根のピナッツ和え うずら豆	1食当り (kcal) 505 塩分(g) : 1.8
13日	月	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 出し巻き玉子 小松菜のごま和え わかめと白菜の土佐酢和え	1食当り (kcal) 507 塩分(g) : 2.1
14日	火	ご飯 豚肉の照り煮 大豆のカレースープ煮 ほうれん草とえのきの和物 マカロニサラダ	1食当り (kcal) 515 塩分(g) : 2.2
15日	水	わかめごはん アジの西京焼き とり肉じゃが 白はんぺんときゃべつのわさび醤油 ほうれん草とさつま揚げの炒め煮	1食当り (kcal) 578 塩分(g) : 3.1

# 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8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 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 さつま芋の甘煮	1食当り (kcal) 563 塩分(g) : 1.8
17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 里芋といんげんのバターポン酢炒め	1食当り (kcal) 565 塩分(g) : 2.2
18日	土	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 揚げさつま	1食当り (kcal) 531 塩分(g) : 2.6
19日	日	ご飯 豚肉の山椒焼き なすといんげんの煮物 大根の明太子サラダ 青梗菜のナムル	1食当り (kcal) 407 塩分(g) : 1.8
20日	月	ご飯 鱈のレモンペッパー醤油焼 じゃが芋の洋風煮 きゃべつのマリネ ヒーマンソテー	1食当り (kcal) 507 塩分(g) : 2.1
21日	火	ご飯 豚肉ときくらげのオイスター炒め 中華風玉子とじ ポテトサラダ 昆布豆	1食当り (kcal) 506 塩分(g) : 2
22日	水	ご飯 ぶりのみぞれ煮 豚そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草とえのきの和物 卵と野菜のチャンプルー	1食当り (kcal) 599 塩分(g) : 2.5
23日	木	ご飯 豚キムチ炒め 大根のごま煮 青梗菜のナムル 炒り卵の花	1食当り (kcal) 478 塩分(g) : 2.2
24日	金	五目ごはん 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 菜花の大豆のソテー	1食当り (kcal) 620 塩分(g) : 3.2
25日	土	ご飯 さわらの照り焼き 豆腐と空豆の煮物 白菜の柚子風味和え なすの生姜醤油	1食当り (kcal) 510 塩分(g) : 1.9
26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 彩りしゅうまい	1食当り (kcal) 505 塩分(g) : 2
27日	月	ご飯 肉団子の甘酢あん 麻婆豆腐 春雨の中華和え お魚ソーセージと炒り卵のケチャップ炒め	1食当り (kcal) 599 塩分(g) : 2.1
28日	火	ご飯 赤魚の香り煮 大豆入り甘酢炒め ブロッコリーの白和え 出し巻き玉子	1食当り (kcal) 563 塩分(g) : 2.4
29日	水	ご飯 タンドリーチキン 青じそスパゲティ 青梗菜のピーナッツ和え カリフラワーとウインナーのソテー	1食当り (kcal) 645 塩分(g) : 2.3
30日	木	ご飯 さばのごま味噌煮 けんちん煮 わかめと白菜の土佐酢和え カリフラワーのサウザンサラダ	1食当り (kcal) 593 塩分(g) : 2
31日	金	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 コーンシーフードステーキ	1食当り (kcal) 601 塩分(g) : 2.3