

12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。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

		夕食	栄養価
1日	月	ご飯 アジのごま味噌煮 きのこの土佐煮 うまい菜のゆかり和え ピーマンの塩昆布和え	1人分 (kcal) 558 たんぱく質 (g) 19.6 塩分(g) : 2.3
2日	火	ご飯 豚肉ときくらげのオイスター炒め ニラとあさりの中華風玉子とし 白菜のおかか和え カレー風味ポテトサラダ	1人分 (kcal) 538 たんぱく質 (g) 21.1 塩分(g) : 2.7
3日	水	ご飯 白身魚のバター醤油焼き ジャが芋の洋風煮 イタリアンサラダ 青梗菜のソテー	1人分 (kcal) 486 たんぱく質 (g) 18.9 塩分(g) : 1.8
4日	木	ご飯 豚肉のねぎ塩だれ炒め 大根のごま煮 青梗菜のナムル きんぴらごぼう	1人分 (kcal) 511 たんぱく質 (g) 18.5 塩分(g) : 2.2
5日	金	ご飯 鶏肉の山椒焼き かぶの味噌バター煮 ほうれん草の白和え えんどうサラダ	1人分 (kcal) 591 たんぱく質 (g) 23.1 塩分(g) : 2.3
6日	土	ご飯 さわらの酢醤油煮 豆腐と空豆の煮物 白菜の柚子風味和え	1人分 (kcal) 457 たんぱく質 (g) 21 塩分(g) : 1.4
7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人分 (kcal) 580 たんぱく質 (g) 21.9 塩分(g) : 2.3
8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人分 (kcal) 600 たんぱく質 (g) 21.0 塩分(g) : 2.8
9日	火	ご飯 アジの香り煮 大根のべっこう煮 ブロッコリーの白和え 出し巻き玉子	1人分 (kcal) 637 たんぱく質 (g) 23.4 塩分(g) : 2.6
10日	水	ご飯 鶏肉の青じそバター醤油焼 れんこんと昆布の煮物 白菜のわさび醤油 大根菜のごま和え	1人分 (kcal) 566 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g) : 2.3
11日	木	ご飯 鮭のクリームソースがけ かぶとベーコンのスープ煮 ミモザサラダ 焼売	1人分 (kcal) 579 たんぱく質 (g) 21.9 塩分(g) : 2
12日	金	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き さつま芋の煮物 ごぼうの白和え オムレットマトリクス	1人分 (kcal) 653 たんぱく質 (g) 24.3 塩分(g) : 2
13日	土	ご飯 白身チーズ磯辺フライ&もちこし揚げ ジャが芋のおかか煮 ほうれん草のわさび和え 人参とひき肉の炒め物	1人分 (kcal) 502 たんぱく質 (g) 16.3 塩分(g) : 1.7
14日	日	ご飯 鶏肉の南部焼 けんちん煮 しろ菜の浸し ウィナー	1人分 (kcal) 654 たんぱく質 (g) 25.7 塩分(g) : 2.7
15日	月	ご飯 さわらの照り焼き きくらげと卵のソテー 生酢 昆布豆	1人分 (kcal) 508 たんぱく質 (g) 22 塩分(g) : 1.8

12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。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

日		夕食	栄養価
16日	火	ご飯 鶏肉の西京焼き 里芋と竹輪の煮物 青梗菜の錦糸和え お豆腐のナゲット	1食分 (kcal) 649 たんぱく質 (g) 24.0 塩分(g) : 2
17日	水	ご飯 はんぺん三昧 じゃが芋のカレー味煮物 大根とわかめのごま酢和え コーンソテー	1食分 (kcal) 529 たんぱく質 (g) 13.6 塩分(g) : 2.2
18日	木	ご飯 白身魚のカレームニエル (赤ピーマン) 鶏そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草のゆかり粉和え お魚ソーセージとピーマンのソテー	1食分 (kcal) 500 たんぱく質 (g) 22.6 塩分(g) : 2.3
19日	金	ご飯 和風ポークソテー 里芋のバター醤油煮 大豆ときゃべつの和風サラダ ツナパスタ和風醤油	1食分 (kcal) 567 たんぱく質 (g) 22 塩分(g) : 2.2
20日	土	ご飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 きのこの和風マリネ オムレツ	1食分 (kcal) 589 たんぱく質 (g) 23 塩分(g) : 2
21日	日	ご飯 赤魚のレモンペッパー醤油焼き 三角あげのえびあんかけ ごぼうサラダ 高菜炒め	1食分 (kcal) 505 たんぱく質 (g) 25.7 塩分(g) : 2
22日	月	ご飯 鮭の和風ムニエル パンプキンオムレツ ほうれん草の和風サラダ チャンプルー	1食分 (kcal) 580 たんぱく質 (g) 21.6 塩分(g) : 2
23日	火	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 じゃが芋の炒め煮 うまい菜のかつお昆布和え 小松菜と竹輪の甘辛炒め	1食分 (kcal) 542 たんぱく質 (g) 18.5 塩分(g) : 2.5
24日	水	ご飯 チキンソテーきのこステーキソース かぶと油揚げの煮物 白菜のごま和え カレー風味ポテトサラダ	1食分 (kcal) 593 たんぱく質 (g) 22 塩分(g) : 2.3
25日	木	ご飯 豚肉の旨辛炒め フーヨーハイ コールスローサラダ なすのねぎおろし煮	1食分 (kcal) 535 たんぱく質 (g) 19.4 塩分(g) : 2.3
26日	金	ご飯 和風きのこハンバーグ ミネストローネ風煮込み ほうれん草とあげの和え物 さつま芋の甘煮	1食分 (kcal) 550 たんぱく質 (g) 16.9 塩分(g) : 2.4
27日	土	ご飯 アジの山椒焼き なすと玉ねぎのごま味噌炒め 大根のかに辛子マヨ和え 焼売	1食分 (kcal) 513 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g) : 2.1
28日	日	お休み	
29日	月	お休み	
30日	火	お休み	
31日	水	お休み	