

# 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。

壽屋株式会社 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	I礼ギー (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じ 白菜のおかか和え カレー風味ポテトサラダ	I礼ギー (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 じゃが芋の洋風煮 イタリアンサラダ 青梗菜のソテー	I礼ギー (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	I礼ギー (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	I礼ギー (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	I礼ギー (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	I礼ギー (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	I礼ギー (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 大根のべっこ煮 ブロッコリーの白和え 出し巻き玉子	I礼ギー (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	I礼ギー (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かけ かぶとベーコンのスープ 煮 ミニモザサラダ 焼壳	I礼ギー (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 オムレツトマトソース	I礼ギー (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&もろこし揚げ じゃが芋のおかか煮 ほうれん草のわさび和え 人参とひき肉の炒め物	I礼ギー (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 ウインナー	I礼ギー (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	I礼ギー (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。

壽屋株式会社 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	エネルギー (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 ジャガ芋のカレー味煮物 大根とわかめのごま酢和え コーンソテー	エネルギー (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 お魚ソーセージヒーマンのソテー	エネルギー (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 大豆ときやべつの和風サラダ ツナパスタ和風醤油	エネルギー (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	エネルギー (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	エネルギー (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	エネルギー (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 ジャガ芋の炒め煮 うまい菜のかつお昆布和え 小松菜と竹輪の甘辛炒め	エネルギー (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リース 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	エネルギー (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	エネルギー (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	エネルギー (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	エネルギー (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	