

2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	土	ご飯 鶏の南部焼 えびフライ 菜花と大豆のおろし和え 人参とひき肉の炒め物	1人分 (kcal) 655 塩分(g) : 1.6
2日	日	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 スパッテ 大根菜炒め	1人分 (kcal) 602 塩分(g) : 2.4
3日	月	ご飯 鶏のレモンペッパー醤油焼 きゃべつのサウザンサラダ コーンコロケ 菜花のソテー	1人分 (kcal) 656 塩分(g) : 2.1
4日	火	ご飯 白かれいの照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ミニケチャップハンバーグ	1人分 (kcal) 591 塩分(g) : 2.5
5日	水	ご飯 はんぺん三味 じゃが芋のそぼろ煮 青梗菜の錦糸和え コーンソテー	1人分 (kcal) 525 塩分(g) : 2.2
6日	木	ご飯 ポークチャップ しらすと葉大根の和風スパゲティ 小松菜のゆず醤油サラダ えび焼売 (2個)	1人分 (kcal) 521 塩分(g) : 1.6
7日	金	ご飯 鶏と野菜の黒酢だれ いなりギョーザ ほうれん草の白和え ツナパスタ和風醤油	1人分 (kcal) 544 塩分(g) : 1.7
8日	土	ご飯 赤魚のレモン醤油焼き 三角あげのえびあんかけ きゃべつのごま酢和え いんげんソテー	1人分 (kcal) 512 塩分(g) : 1.8
9日	日	ご飯 焼肉風炒め いか団子の甘酢ダレ 韓国風春雨サラダ 高菜炒め	1人分 (kcal) 513 塩分(g) : 2.7
10日	月	ご飯 さばの生姜煮 冬瓜とかにちらしの煮物 ほうれん草のゆかり粉和え マカロニサラダ	1人分 (kcal) 592 塩分(g) : 2.5
11日	火	ご飯 回鍋肉 かに焼売 きくらげと青菜の中華和え 昆布豆	1人分 (kcal) 546 塩分(g) : 1.8
12日	水	ご飯 ホッケの塩焼き 牛肉コロケ 小松菜のかつお昆布和え カリフラワーとコーンのソテー	1人分 (kcal) 532 塩分(g) : 2.0
13日	木	ご飯 白身天の中華あん 里芋のごま煮 青菜とあげの和え物 野菜とひじきの豆腐焼	1人分 (kcal) 564 塩分(g) : 2.1
14日	金	菜飯 鶏の西京焼き きのこときくらげの土佐煮 ほうれん草のごま和え きゃべつのトマト味炒め	1人分 (kcal) 542 塩分(g) : 2
15日	土	ご飯 豚と白菜の旨煮 焼餃子 きゃべつのねぎ塩だれ和え ひじきの煮物	1人分 (kcal) 490 塩分(g) : 2.2

2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	日	ご飯 鯖の香り煮 煮しめ 菜花の白和え れんこんの金平	I初什`- (kcal) 507 塩分(g) : 2.4
17日	月	ご飯 豚の甘辛煮 にら饅頭 ほうれん草のナムル 高菜和え	I初什`- (kcal) 505 塩分(g) : 2.3
18日	火	ご飯 和風きのおハンバーグ ミネストローネ風煮込み 小松菜のピ`ナツツ和え さつま芋のバター煮	I初什`- (kcal) 556 塩分(g) : 2.4
19日	水	ご飯 さばのトマト煮 じゃが芋の洋風煮 ブ`ロッコリーの醤油マヨ和え 枝豆ソテ`	I初什`- (kcal) 637 塩分(g) : 2
20日	木	ご飯 鶏のごま味噌炒め ひじきと大豆の煮物 菜花の柚子風味和え 白菜の炒め煮	I初什`- (kcal) 500 塩分(g) : 1.9
21日	金	ご飯 豚ときらげのオイスター炒め なすと玉ねぎのゆず味噌炒め きゃべつの中華サラダ 大根のゆかり和え	I初什`- (kcal) 509 塩分(g) : 1.9
22日	土	ご飯 メンチカツ じゃが芋のおかか煮 たまごサラダ 菜花の辛子和え	I初什`- (kcal) 567 塩分(g) : 1.8
23日	日	ご飯 豚肉のカレー風味ソテ` きゃべつのごまサラダ 厚揚げのみぞれ煮 紅生姜入りいかはんぺん	I初什`- (kcal) 580 塩分(g) : 2.3
24日	月	ご飯 鶏の甘辛炒め 味噌けんちん ほうれん草の和え物 目玉焼きフライ	I初什`- (kcal) 561 塩分(g) : 1.9
25日	火	ご飯 さわらのバジル焼 大根の昆布煮 小松菜のごま和え 出し巻き玉子	I初什`- (kcal) 516 塩分(g) : 2.2
26日	水	ご飯 厚揚げのかにあんかけ 鶏の磯辺天 そら豆と卵のサラダ きゃべつとハムのソテ`	I初什`- (kcal) 611 塩分(g) : 2
27日	木	ご飯 えびカツ ナポリタンスパゲティ ブ`ロッコリーのおかか和え きんぴらごぼう	I初什`- (kcal) 587 塩分(g) : 2.1
28日	金	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ マカロニサラダ 揚げなすの中華和え	I初什`- (kcal) 547 塩分(g) : 2.1