

# 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	土	ご飯 豚のねぎ塩だれ炒め とり肉じゃが ほうれん草のわさび和え 三角あげのみぞれ煮	Iエネルギー (kcal) 507 塩分(g) : 2.3
2日	日	ご飯 鶏の青じそバター醤油焼 冬瓜の中華風煮物 青梗菜の錦糸和え きゃべつとベーコンのソテー	Iエネルギー (kcal) 592 塩分(g) : 2.2
3日	月	ちらしずし 白身魚の野菜あん 鶏そぼろ五目豆腐煮 大根のごま風味サラダ 肉団子のトマト煮	Iエネルギー (kcal) 589 塩分(g) : 3.5
4日	火	ご飯 鶏のハニーマスタード焼き 青菜とベーコンのソテー さつま芋のサラダ 大豆と野菜のコンソメ煮	Iエネルギー (kcal) 657 塩分(g) : 1.9
5日	水	ご飯 ちゃんぽん炒め 小籠包 白菜の中華和え ブロッコリーのバター醤油ソテー	Iエネルギー (kcal) 532 塩分(g) : 2
6日	木	ご飯 さわらの酢醤油煮 きくらげと卵のソテー ほうれん草のおかか和え お魚ソーとビーコンのソテー	Iエネルギー (kcal) 504 塩分(g) : 2.1
7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 カリフラワーの赤フレンチサラダ	Iエネルギー (kcal) 505 塩分(g) : 1.8
8日	土	ご飯 トマトソースハンバーグ ジャーマンポテトサラダ カラフル野菜ソテー 出し巻き玉子	Iエネルギー (kcal) 634 塩分(g) : 2.6
9日	日	ご飯 鶏肉の香味焼き れんこんの粉節煮 きゃべつのマリネ 枝豆がんもの煮物	Iエネルギー (kcal) 653 塩分(g) : 2.2
10日	月	ご飯 肉野菜巻き 揚げなすの味噌炒め 大根のかに辛子マヨ和え 炒り卵の花	Iエネルギー (kcal) 505 塩分(g) : 1.9
11日	火	ご飯 白身魚のレモンペッパー醤油焼 かぶの味噌バター煮 ミモザサラダ 小松菜と竹輪の甘辛炒め	Iエネルギー (kcal) 517 塩分(g) : 1.9
12日	水	ご飯 鶏の和風ステーキみぞれだれ じゃが芋のカレー味煮物 白菜のごま和え お魚ソーと炒り卵のケチャップ炒め	Iエネルギー (kcal) 577 塩分(g) : 3.0
13日	木	ご飯 肉団子のオイスター炒め フーヨーハイ コールスローサラダ ほうれん草とベーコンのソテー	Iエネルギー (kcal) 509 塩分(g) : 2.5
14日	金	ご飯 豚肉の山賊焼き 竹輪の磯辺揚げ うのはなサラダ うずら豆	Iエネルギー (kcal) 607 塩分(g) : 1.7
15日	土	ご飯 アジの南蛮漬け風 豆腐と空豆の煮物 うまい菜のピーナッツ和え さつま芋のシーザーサラダ	Iエネルギー (kcal) 603 塩分(g) : 1.8

# 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	日	ご飯 鶏の幽庵焼き 玉子とし 白菜のごま昆布和え 揚げさつま	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 604 塩分(g) : 2.0
17日	月	ご飯 鮭のレモン醤油焼き オーシャンサラダ 野菜のコロッケ 明太子 <sup>パスタ</sup>	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 562 塩分(g) : 2
18日	火	ご飯 鶏肉のチリソースだれ れんこんのオイスター炒め 春雨サラダ 出し巻き玉子	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 587 塩分(g) : 2.4
19日	水	ご飯 豚肉のみぞれ煮 きゃべつのピリ辛味噌炒め ほうれん草とえのきの和物 ツナマヨスクランブル	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 504 塩分(g) : 2.4
20日	木	わかめごはん 赤魚の青じそ香り焼き かぼちゃの煮物 きゃべつのサウザンサラダ 肉団子の照り煮	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 532 塩分(g) : 3.2
21日	金	ご飯 鶏のバジルソテー かぶとベーコンのスープ <sup>煮</sup> 白菜のレモン昆布和え カレー風味ポテトサラダ	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 617 塩分(g) : 2.2
22日	土	ご飯 さばの照り焼き 青菜中華炒め 大根とわかめのピリ辛中華和え 千草卵焼き	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 566 塩分(g) : 2.3
23日	日	ご飯 鶏豆腐 <sup>バーガー</sup> の野菜あん 冬瓜の柚子風味煮 ポテトサラダ ブロッコリーとコーンのソテー	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 481 塩分(g) : 2.5
24日	月	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 五目煮豆 もずく入り酢の物 カリフラワーのサウザンサラダ	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 512 塩分(g) : 2.3
25日	火	ご飯 鶏とわけぎの味噌煮 揚げなすの酢醤油煮 うまい菜のゆかり和え 三角あげの煮物	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 528 塩分(g) : 2.5
26日	水	ご飯 豚肉の山椒焼き 里芋のそぼろ煮 白菜の青じそ風味和え 黒豆煮	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 523 塩分(g) : 2.1
27日	木	ご飯 照り焼きチキン 大根のおかか煮 ほうれん草のピーナッツ和え さつま芋のりんご煮	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 577 塩分(g) : 2
28日	金	ご飯 アジの香味焼き けんちん煮 ほうれん草の白和え 肉団子のトマト煮	1杯 <sup>※</sup> - (kcal) 624 塩分(g) : 2.5