

5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	木	ご飯 えびカツ ナポリタンスパゲティ ブロッコリーの生姜醤油浸し さつま芋のりんご煮	1人分 (kcal) 592 塩分(g) : 1.9
2日	金	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ マカロニサラダ なすの中華和え	1人分 (kcal) 580 塩分(g) : 2.2
3日	土	ご飯 メンチカツ&星形オムレツ ブロッコリーとビーンズのサラダ ミニケチャップハンバーグ 大豆と野菜のコンソメ煮	1人分 (kcal) 625 塩分(g) : 2.0
4日	日	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 ごぼうサラダ お豆腐のナゲット	1人分 (kcal) 689 塩分(g) : 1.7
5日	月	ご飯 チキンソテーの野菜マリネ えびフライ きゃべつのサウザンサラダ 小松菜のバターソテー	1人分 (kcal) 654 塩分(g) : 1.5
6日	火	ご飯 鶏肉の和風ムニエル 里芋のおかか煮 うまい菜の錦糸和え ふんわり豆腐の野菜あん	1人分 (kcal) 645 塩分(g) : 2.5
7日	水	ご飯 気仙沼産まぐろカツ じゃが芋のカレー味煮物 菜花と竹輪の和え物 カリフラワーの白フレンチサラダ	1人分 (kcal) 536 塩分(g) : 1.9
8日	木	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 小籠包 春雨の中華和え さつま芋のレモン煮	1人分 (kcal) 591 塩分(g) : 2.0
9日	金	ご飯 たらこの塩こうじ焼き 厚揚げの野菜だれ 卵の花と昆布の和風サラダ なすのポン酢和え	1人分 (kcal) 524 塩分(g) : 3.1
10日	土	ご飯 豚野菜炒め 豆腐の明太子煮 うまい菜のピーナッツ和え 大根のゆかり和え	1人分 (kcal) 439 塩分(g) : 1.9
11日	日	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース ポトフ さつま芋のサラダ コーンソテー	1人分 (kcal) 608 塩分(g) : 2.5
12日	月	ご飯 かにクリームコロッケ&ミニムカ しゃべつとハムのソテー 菜花の辛子和え 白菜のスープ煮	1人分 (kcal) 540 塩分(g) : 1.7
13日	火	ご飯 味噌チキンカツ 炒り卵の花 青梗菜のなめたけ和え 野菜入りいかはんぺん	1人分 (kcal) 586 塩分(g) : 2
14日	水	ご飯 さばの照り焼き ひじき煮 菜花のおろし和え コーンシーフードステーキ	1人分 (kcal) 622 塩分(g) : 2.5
15日	木	ご飯 焼肉風炒め フーヨーハイ ナムル なすの味噌炒め	1人分 (kcal) 539 塩分(g) : 2.5

5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	金	ご飯 れんこんつくね 里芋のバター醤油煮 大豆とハムのサラダ 大根菜のごま和え	I値(kcal) 610 塩分(g) : 2.4
17日	土	ご飯 あさりと豚肉の豆乳煮 白身大葉天 カリフラワーの柚子サラダ 出し巻き玉子	I値(kcal) 587 塩分(g) : 2
18日	日	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き かぼちゃと巾着の煮物 はんぺんとオクラの和え物 うずら豆	I値(kcal) 648 塩分(g) : 2.2
19日	月	ご飯 白身魚のムニエルレモン風味 目玉焼きフライ きゃべつのシーザーサラダ 厚揚げのみぞれ煮	I値(kcal) 504 塩分(g) : 1.9
20日	火	ご飯 さわらの塩こうじ焼き れんこんの粉節煮 菜花の白和え 昆布豆	I値(kcal) 486 塩分(g) : 2
21日	水	ご飯 デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーと卵のソテー さつま芋のりんご和え きゃべつのトマト味炒め	I値(kcal) 568 塩分(g) : 2
22日	木	ご飯 ささみそ巻きフライ 枝豆がんもの煮物 うまい菜の辛子和え 春雨の中華和え	I値(kcal) 561 塩分(g) : 2.3
23日	金	ご飯 海鮮入り野菜炒め 厚揚げのおかか煮 ブロッコリーとあげの昆布和え じゃが芋の炒め煮	I値(kcal) 498 塩分(g) : 2.0
24日	土	ご飯 鶏ちゃん炒め にら饅頭 大根とわかめのピリ辛中華和え うずら豆	I値(kcal) 586 塩分(g) : 1.9
25日	日	ご飯 豚肉の旨辛炒め なすといんげんの煮物 大根の明太子サラダ 出し巻き玉子	I値(kcal) 593 塩分(g) : 2.1
26日	月	ご飯 ビーフソテー コーンコロッケ マカロニツナサラダ きゃべつのバジル炒め	I値(kcal) 599 塩分(g) : 2.2
27日	火	ご飯 若鶏のからあげ 冬瓜の生姜味噌煮 小松菜のゆず醤油サラダ カレー風味ポテトサラダ	I値(kcal) 609 塩分(g) : 2.3
28日	水	ご飯 かに玉のあんかけ 鶏肉とじゃが芋のピリ辛味噌煮 大根のごま風味サラダ ピーマンの塩昆布和え	I値(kcal) 506 塩分(g) : 2.5
29日	木	ご飯 鶏天のさっぱりレモン野菜がけ 厚揚げのカレー炒め コールスローサラダ	I値(kcal) 509 塩分(g) : 1.5
30日	金	ご飯 白身魚の香草焼き 高菜スパゲティ ブロッコリーの生姜醤油浸し ハム入り玉子とじ焼き	I値(kcal) 523 塩分(g) : 2.2
31日	土	ご飯 六宝菜 にら饅頭 にんじんと玉ねぎのサラダ なすの生姜醤油	I値(kcal) 525 塩分(g) : 2