

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	木	ご飯 鶏肉の西京焼き 大根のおかか煮 ほうれん草のピーナツ和え きんぴらごぼう	1人分 (kcal) 574 塩分(g) : 2.5
2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 きゃべつのごまマヨあえ	1人分 (kcal) 570 塩分(g) : 1.8
3日	土	ご飯 豚肉の生姜焼き ジャガ芋ときのこの煮物 大根のかつお昆布和え えんどうソテー	1人分 (kcal) 506 塩分(g) : 2.0
4日	日	ご飯 さばのごま味噌煮 野菜天の煮物 きゃべつとわかめの中華和え 大根菜炒め	1人分 (kcal) 620 塩分(g) : 2.6
5日	月	ご飯 豚肉の南蛮炒め かぼちゃの煮物 青梗菜のごま和え ネギ入りオムレツ	1人分 (kcal) 525 塩分(g) : 2
6日	火	ご飯 赤魚の香り煮 厚揚げと青菜の生姜味炒め 白菜のお浸し	1人分 (kcal) 436 塩分(g) : 1.8
7日	水	ご飯 鶏肉オイスター炒め のっぺ煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え にんじんシリシリ	1人分 (kcal) 510 塩分(g) : 1.8
8日	木	ご飯 かれいの煮つけ きくらげと卵のソテー 里芋といんげんのバターポン酢炒め 枝豆ソテー	1人分 (kcal) 497 塩分(g) : 2.1
9日	金	ご飯 鶏肉の南部焼 冬瓜の柚味噌煮 小松菜のごま和え ポテトサラダ	1人分 (kcal) 568 塩分(g) : 2.1
10日	土	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 とり肉じゃが ほうれん草のおかか和え きゃべつとあげの和え物	1人分 (kcal) 501 塩分(g) : 2.3
11日	日	ご飯 鶏肉の香り煮 菜花の玉子とじ 白菜のごま酢和え 海鮮野菜揚げ	1人分 (kcal) 537 塩分(g) : 2
12日	月	ご飯 赤魚の野菜甘酢だれ 厚揚げのオイスター炒め ミモザサラダ ほうれん草ソテー	1人分 (kcal) 518 塩分(g) : 2.2
13日	火	ご飯 回鍋肉 かに焼売 白菜のナムル ピーマンおかか炒め	1人分 (kcal) 598 塩分(g) : 2.1
14日	水	ご飯 ポークソテー ミネストローネ風煮込み ブロッコリーイタリアンサラダ きりぼし大根煮	1人分 (kcal) 514 塩分(g) : 1.9
15日	木	ご飯 蒸し鶏の野菜あん 大豆のオイスター炒め 青梗菜の錦糸和え きゃべつのカレーマヨネーズサラダ	1人分 (kcal) 486 塩分(g) : 2.2

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	金	ご飯 アジの西京焼き 柚子胡椒香る豆腐煮 小松菜とあげの浸し さつま芋のシーザーサラダ	1食分 (kcal) 579 塩分(g) : 1.9
17日	土	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め かぶの中華風煮物 ジャーマンポテトサラダ ほうれん草のゆかり粉和え	1食分 (kcal) 501 塩分(g) : 2.2
18日	日	ご飯 さばの香り煮 大根のごま煮 わかめと白菜の土佐酢和え 三角あげのえびあんかけ	1食分 (kcal) 570 塩分(g) : 2.2
19日	月	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 豆腐ハンバーグ (ステーキ入) 小松菜のごま和え マカロニサラダ	1食分 (kcal) 584 塩分(g) : 2.4
20日	火	ご飯 豚肉の甘辛煮 大豆のカレースープ煮 ほうれん草とえのきの和物 たらもサラダ	1食分 (kcal) 525 塩分(g) : 2.1
21日	水	ご飯 鮭の南部焼 味噌けんちん 白菜のゆかり和え オクラのごま和え	1食分 (kcal) 473 塩分(g) : 2
22日	木	ご飯 ポークソテーマスタード風味 五目ビーンズ煮 ごぼうサラダ 小松菜のバターソテー	1食分 (kcal) 557 塩分(g) : 1.9
23日	金	ご飯 鶏肉のレモンペッパー醤油焼 ひじきの煮物 カリフラワーのカレー風味マリネ 里芋とベーコンのシーザー和え	1食分 (kcal) 634 塩分(g) : 2.2
24日	土	ご飯 ぶりの生姜煮 豚そぼろ五目豆腐煮 白菜の青じそ風味和え いんげんのごま和え	1食分 (kcal) 561 塩分(g) : 2.2
25日	日	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 煮しめ 小松菜のかつお昆布和え 炒り卵の花	1食分 (kcal) 560 塩分(g) : 2.5
26日	月	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 オムレツ〜キノコバター醤油〜	1食分 (kcal) 565 塩分(g) : 2.2
27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 えんどうのイタリアンソテー	1食分 (kcal) 497 塩分(g) : 2.5
28日	水	ご飯 ポラの香り煮 三角あげのえびあんかけ ほうれん草のピーナッツ和え あげ入り生酢	1食分 (kcal) 467 塩分(g) : 2
29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 肉団子のトマト煮	1食分 (kcal) 556 塩分(g) : 2.8
30日	金	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 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食分 (kcal) 564 塩分(g) : 2.5
31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 ピーマンマリネ	1食分 (kcal) 492 塩分(g) : 1.8