

6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	日	ご飯 豆腐バーグの野菜あん 白菜の生姜煮 里芋とベーコンのシーザー和え 小松菜のごま和え	I値kcal) 506 塩分(g) : 2.2
2日	月	ご飯 アジのかば焼き 里芋とさつま揚げの煮物 きゃべつとあげの酢の物 ほうれん草ソテー	I値kcal) 568 塩分(g) : 1.7
3日	火	ご飯 鶏肉の焼肉風味 れんこんと昆布の煮物 そら豆と卵のサラダ 大根浅漬け	I値kcal) 606 塩分(g) : 2.0
4日	水	ご飯 えび大葉チーズフライ ピーマンおなか炒め うのはなサラダ カリフラワーとウインナーのソテー	I値kcal) 535 塩分(g) : 2.3
5日	木	ご飯 鶏肉の甘酢野菜あん ジャガ芋のトマト煮 カリフラワーの柚子サラダ 小松菜のナムル	I値kcal) 497 塩分(g) : 2.2
6日	金	ご飯 ホッケの塩焼き なすと玉ねぎの味噌炒め 菜花と大豆甘酢和え えんどうのイタリアンソテー	I値kcal) 498 塩分(g) : 1.5
7日	土	ご飯 プルコギ 焼餃子 白菜の青じそ風味和え 人参とひき肉の炒め物	I値kcal) 549 塩分(g) : 2
8日	日	ご飯 照り焼きハンバーグ ポトフ ツナポテトサラダ 大根菜炒め	I値kcal) 573 塩分(g) : 2.4
9日	月	ご飯 鶏肉のトマト生姜煮 きゃべつのサウザンサラダ コーンコロケ ほうれん草とベーコンのソテー	I値kcal) 571 塩分(g) : 1.8
10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ッツ和え お豆腐のナゲット	I値kcal) 596 塩分(g) : 2
11日	水	ご飯 鶏肉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 なすのコンニク炒め	I値kcal) 646 塩分(g) : 1.7
12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	I値kcal) 551 塩分(g) : 1.7
13日	金	ご飯 チキンソテーの野菜マリネ 菜花の玉子とじ 白菜のごま昆布和え カリフラワーの赤フレンチサラダ	I値kcal) 602 塩分(g) : 2
14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 きゃべつのごま酢和え	I値kcal) 567 塩分(g) : 2.1
15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	I値kcal) 546 塩分(g) : 2.7

6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	月	ご飯 さばの生姜煮 冬瓜の柚子風味煮 ほうれん草のゆかり粉和え 炒り卵の花	1人分 (kcal) 560 塩分(g) : 2.4
17日	火	ご飯 回鍋肉 厚揚げの塩だれ煮込み きくらげと青菜の中華和え 大根の昆布和え	1人分 (kcal) 526 塩分(g) : 2.1
18日	水	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 五目煮豆 ほうれん草の辛子和え ポテトサラダ	1人分 (kcal) 548 塩分(g) : 2.8
19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 カリフラワーのピクルス	1人分 (kcal) 524 塩分(g) : 1.6
20日	金	ご飯 鶏肉とわけぎの味噌煮 ハムポテトサラダフライ 小松菜のわさび和え 高菜和え	1人分 (kcal) 524 塩分(g) : 2.1
21日	土	ご飯 海鮮入り野菜炒め 野菜かきあげ ほうれん草のなめたけ和え さつま芋のシーザーサラダ	1人分 (kcal) 536 塩分(g) : 1.5
22日	日	ご飯 鶏肉のもろみ味噌焼き 煮しめ 菜花の白和え 揚げさつま	1人分 (kcal) 606 塩分(g) : 2.6
23日	月	ご飯 豚肉の甘辛煮 キムチ炒め ほうれん草のナムル うずら豆	1人分 (kcal) 541 塩分(g) : 1.7
24日	火	ご飯 和風おろしハンバーグ ミネストローネ風煮込み 小松菜のピーナッツ和え さつま芋のバター煮	1人分 (kcal) 561 塩分(g) : 2.5
25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 チンゲン菜のソテー	1人分 (kcal) 598 塩分(g) : 2.1
26日	木	ご飯 豚肉のにら玉炒め ひじきと大豆の煮物 菜花の柚子風味和え 和風マカロニサラダ	1人分 (kcal) 616 塩分(g) : 2.5
27日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオニオン炒め 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	1人分 (kcal) 500 塩分(g) : 1.9
28日	土	ご飯 味噌チキンカツ じゃが芋のおかか煮 たまごサラダ 菜花の辛子和え	1人分 (kcal) 560 塩分(g) : 2.1
29日	日	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー きゃべつのごまサラダ 厚揚げのみぞれ煮 ブロッコリーとコーンのソテー	1人分 (kcal) 539 塩分(g) : 1.9
30日	月	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 味噌けんちん ほうれん草の和え物 きゃべつのナムル	1人分 (kcal) 483 塩分(g) : 2