

# 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  | 日 | ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜と卵の中華炒め<br>カリフラワーの梅サラダ たけのご焼売              | I値kcal) 533<br>塩分(g) : 2.1 |
| 2日  | 月 | ご飯 肉団子の甘酢あん 麻婆豆腐<br>春雨の中華和え れんこんの金平                     | I値kcal) 522<br>塩分(g) : 3   |
| 3日  | 火 | ご飯 赤魚の香り煮 大豆入り甘酢炒め<br>ブロッコリーの白和え きこの土佐煮                 | I値kcal) 488<br>塩分(g) : 2.2 |
| 4日  | 水 | ご飯 タンドリーチキン 青じそスパゲティ<br>青梗菜のピーナッツ和え 大根の炒め煮              | I値kcal) 597<br>塩分(g) : 2.2 |
| 5日  | 木 | ご飯 さばのごま味噌煮 けんちん煮<br>わかめと白菜の土佐酢和え 海鮮チヂミ                 | I値kcal) 607<br>塩分(g) : 2.1 |
| 6日  | 金 | ご飯 鶏肉のバター醤油焼き さつま芋の煮物<br>ごぼうの白和え 小松菜のバターソテー             | I値kcal) 617<br>塩分(g) : 1.6 |
| 7日  | 土 | ご飯 気仙沼産まぐろカツ とり肉じゃが<br>ほうれん草のわさび和え 三角あげのみぞれ煮            | I値kcal) 568<br>塩分(g) : 2.2 |
| 8日  | 日 | ご飯 鶏肉の青じそバター醤油焼 冬瓜の中華風煮物<br>青梗菜の和え物 きゃべつとベーコンのソテー       | I値kcal) 618<br>塩分(g) : 2.4 |
| 9日  | 月 | ご飯 白身魚の野菜あん 鶏そぼろ五目豆腐煮<br>大根のごま風味サラダ もろこし焼き              | I値kcal) 559<br>塩分(g) : 2.2 |
| 10日 | 火 | ご飯 鶏肉の西京焼き 里芋と竹輪の煮物<br>大根とわかめのごま酢和え きりぼし大根煮             | I値kcal) 574<br>塩分(g) : 2   |
| 11日 | 水 | ご飯 はんぺん三昧 じゃが芋のカレー味煮物<br>青梗菜の錦糸和え ブロッコリーのバター醤油ソテー       | I値kcal) 510<br>塩分(g) : 2.3 |
| 12日 | 木 | ご飯 さわらのねぎ味噌煮 きくらげと卵のソテー<br>ほうれん草のおかか和え お魚ソーセージとピーマンのソテー | I値kcal) 505<br>塩分(g) : 2.3 |
| 13日 | 金 | ご飯 和風ポークソテー 里芋のバター醤油煮<br>大豆ときゃべつの和風サラダ ツナパスタ和風醤油        | I値kcal) 561<br>塩分(g) : 2.2 |
| 14日 | 土 | ご飯 鶏肉の香味焼き れんこんの粉節煮<br>きこの和風マリネ いんげんソテー                 | I値kcal) 615<br>塩分(g) : 2.1 |
| 15日 | 日 | ご飯 赤魚のレモン醤油焼き 三角あげのえびあんかけ<br>ごぼうサラダ オクラのなめたけ和え          | I値kcal) 490<br>塩分(g) : 2   |

# 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8時までにお召し上がりください。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

| 日   |   | 夕 食                                                      | 栄 養 価                         |
|-----|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 16日 | 月 | ご飯 鶏肉と野菜の黒酢だれ いなりギョーザ<br>菜花の菜種和え マカロニサラダ                 | 1人分 (kcal) 566<br>塩分(g) : 2.0 |
| 17日 | 火 | ご飯 白身魚のレモンペッパー醤油焼 ジャが芋の炒め煮<br>ミモザサラダ 小松菜と竹輪の甘辛炒め         | 1人分 (kcal) 516<br>塩分(g) : 2.1 |
| 18日 | 水 | ご飯 チキンソテー和風おろしソースだれ かぶと油揚げの煮物<br>白菜のごま和え ネギ入りオムレツ        | 1人分 (kcal) 566<br>塩分(g) : 2.4 |
| 19日 | 木 | ご飯 豚肉の山賊焼き フーヨーハイ<br>コールスローサラダ なすのねぎおろし煮                 | 1人分 (kcal) 535<br>塩分(g) : 2.3 |
| 20日 | 金 | ご飯 アジの南蛮漬け風 豆腐と空豆の煮物<br>うまい菜のピーナッツ和え 明太子パスタ              | 1人分 (kcal) 592<br>塩分(g) : 1.8 |
| 21日 | 土 | ご飯 鶏肉の山賊焼き 白菜のスープ煮<br>うのはなサラダ 焼売                         | 1人分 (kcal) 639<br>塩分(g) : 2   |
| 22日 | 日 | ご飯 厚あげと豚肉の和風炒め ニラとあさりの中華風玉子とし<br>大根のかに辛子マヨ和え ジャが芋ときのこの煮物 | 1人分 (kcal) 538<br>塩分(g) : 2.4 |
| 23日 | 月 | ご飯 鮭のポトフ オーシャンサラダ<br>野菜のコロッケ きゃべつのトマト味炒め                 | 1人分 (kcal) 492<br>塩分(g) : 1.8 |
| 24日 | 火 | ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き れんこんのオイスター炒め<br>春雨サラダ 大根の炒め煮               | 1人分 (kcal) 582<br>塩分(g) : 2.6 |
| 25日 | 水 | ご飯 豚すきん煮 千草卵焼き<br>ほうれん草とえのきの和物 枝豆ソテー                     | 1人分 (kcal) 506<br>塩分(g) : 1.9 |
| 26日 | 木 | ご飯 赤魚の青じそ香り焼き かぼちゃの煮物<br>きゃべつのサウザンサラダ 白菜の炒め煮             | 1人分 (kcal) 467<br>塩分(g) : 2   |
| 27日 | 金 | ご飯 鶏肉のバジルソテー かぶとベーコンのスープ煮<br>白菜のレモン昆布和え カレー風味ポテトサラダ      | 1人分 (kcal) 614<br>塩分(g) : 2.2 |
| 28日 | 土 | ご飯 寒ボラの照り焼き 青菜中華炒め<br>大根とわかめのピリ辛中華和え がんものそぼろあん           | 1人分 (kcal) 486<br>塩分(g) : 2.8 |
| 29日 | 日 | ご飯 みそ味つくね 冬瓜の柚子風味煮<br>ポテトサラダ 玉ねぎとお魚ソーセージのソテー             | 1人分 (kcal) 534<br>塩分(g) : 3   |
| 30日 | 月 | ご飯 鮭の塩こうじ焼き 五目煮豆<br>もずく入り酢の物 カリフラワーのサウザンサラダ              | 1人分 (kcal) 511<br>塩分(g) : 2.3 |