

7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。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

		昼 食	栄養価
1日	火	ご飯 さわらの梅肉焼き 大根の昆布煮 小松菜のごま和え いんげんの中華あえ	1食当り (kcal) 480 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g) : 2
2日	水	ご飯 照り焼き豆腐野菜バーグ にんじんシリシリ ジャーマンポテトサラダ きゃべつとハムのソテー	1食当り (kcal) 525 たんぱく質 (g) 20 塩分(g) : 2.4
3日	木	ご飯 えびカツ ナポリタンスパゲティ ブロッコリーとビーンズのサラダ きんぴらごぼう	1食当り (kcal) 595 たんぱく質 (g) 15.8 塩分(g) : 2
4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食当り (kcal) 580 たんぱく質 (g) 18.5 塩分(g) : 2.2
5日	土	ご飯 鶏肉の天ぷらゆかり風味&しんじょ天 玉子とし ブロッコリーの生姜醤油浸し えんどうソテー	1食当り (kcal) 548 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 2
6日	日	ご飯 さばの青じそ風ソテー 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食当り (kcal) 609 たんぱく質 (g) 17.1 塩分(g) : 3.4
7日	月	ご飯 鶏肉の照り焼き いかカツ きゃべつのサウザンサラダ 小松菜のバターソテー	1食当り (kcal) 649 たんぱく質 (g) 26 塩分(g) : 1.9
8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 ひじきの煮物	1食当り (kcal) 601 たんぱく質 (g) 23.9 塩分(g) : 2.3
9日	水	ご飯 まぐろ屋さんのまぐろハンバーグ ジャガ芋のカレー味煮物 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食当り (kcal) 531 たんぱく質 (g) 18.1 塩分(g) : 2.4
10日	木	ご飯 鶏肉のピリ辛味噌炒め 小籠包 春雨の中華和え さつま芋のレモン煮	1食当り (kcal) 566 たんぱく質 (g) 33.6 塩分(g) : 2.1
11日	金	ご飯 たらの塩こうじ焼き 厚揚げのオクラあん いんげんの酢味噌和え ポテトサラダ	1食当り (kcal) 545 たんぱく質 (g) 30.5 塩分(g) : 2.9
12日	土	ご飯 ゴーヤチャンプルー いなりギョーザ もずくの酢の物 ジャガバター	1食当り (kcal) 528 たんぱく質 (g) 17.1 塩分(g) : 1.9
13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 大根のべっこう煮	1食当り (kcal) 591 たんぱく質 (g) 16.2 塩分(g) : 2.6
14日	月	ご飯 かにクリームコロッケ&ミニハムカツ きゃべつとハムのソテー ミモザサラダ ほうれん草ソテー	1食当り (kcal) 590 たんぱく質 (g) 14.3 塩分(g) : 1.9
15日	火	ご飯 鶏ちゃん炒め 炒り卵の花 青梗菜のなめたけ和え ピーマンおかか炒め	1食当り (kcal) 505 たんぱく質 (g) 22 塩分(g) : 1.9

7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	水	ご飯 焼肉風炒め フーヨーハイ 小松菜とわかめの中華和え なすの味噌炒め	I初値 (kcal) 537 たんぱく質 (g) 20.7 塩分(g) : 2.2
17日	木	ご飯 さばの照り焼き ひじき煮 菜花のおろし和え カリフラワーのピュウス	I初値 (kcal) 572 たんぱく質 (g) 19.8 塩分(g) : 2
18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初値 (kcal) 610 たんぱく質 (g) 18.5 塩分(g) : 2.4
19日	土	ご飯 白身フライタルソース かぼちゃと巾着の煮物 カリフラワーの柚子サラダ ほうれん草のゆかり粉和え	I初値 (kcal) 511 たんぱく質 (g) 17.5 塩分(g) : 2
20日	日	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 大豆のカレースープ煮 はんぺんとオクラの和え物 三角あげのえびあんかけ	I初値 (kcal) 614 たんぱく質 (g) 26 塩分(g) : 2.3
21日	月	ご飯 白身魚のしそ風味焼き 豆腐ハンバーグ (ステーキス) きゃべつのシーザーサラダ 小松菜のごま和え	I初値 (kcal) 558 たんぱく質 (g) 23.8 塩分(g) : 2.3
22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 がんものそぼろあん	I初値 (kcal) 537 たんぱく質 (g) 27.9 塩分(g) : 3
23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 オクラのごま和え	I初値 (kcal) 562 たんぱく質 (g) 16.9 塩分(g) : 2.1
24日	木	ご飯 ささみそ巻きフライ 豆腐と空豆の煮物 うまい菜の辛子和え じゃが芋の炒め煮	I初値 (kcal) 526 たんぱく質 (g) 17.7 塩分(g) : 1.9
25日	金	ご飯 白身天の中華あん 煮しめ 小松菜のかつお昆布和え ブロッコリーのピュウナツ和え	I初値 (kcal) 478 たんぱく質 (g) 14.6 塩分(g) : 1.8
26日	土	ご飯 点心 鶏団子の白湯スープ煮 大根のねぎ中華サラダ いんげんのごま和え	I初値 (kcal) 634 たんぱく質 (g) 22.9 塩分(g) : 3
27日	日	ご飯 さばの南蛮漬け風 厚揚げのおかか煮 ブロッコリーとあげの昆布和え 出し巻き玉子	I初値 (kcal) 646 たんぱく質 (g) 25.7 塩分(g) : 2.6
28日	月	ご飯 牛肉のデミソース煮 コーンコロッケ マカロニツナサラダ オムレツキノバター醤油	I初値 (kcal) 658 たんぱく質 (g) 22.1 塩分(g) : 2.7
29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初値 (kcal) 612 たんぱく質 (g) 15.6 塩分(g) : 2.3
30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初値 (kcal) 507 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 2.5
31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 ブロッコリーとコーンのソテー	I初値 (kcal) 527 たんぱく質 (g) 17.5 塩分(g) : 1.9