

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8時までにお召し上がりください。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

		夕 食	栄 養 価
1日	火	ご飯 鶏肉の和風みぞれだれ なすと玉ねぎのゆず味噌炒め うまい菜のゆかり和え 三角あげの煮物	1杯当り (kcal) 607 たんぱく質 (g) 24 塩分(g) : 2.8
2日	水	ご飯 豚肉の山椒焼き 里芋のそぼろ煮 白菜のゆず醤油和え 黒豆煮	1杯当り (kcal) 557 たんぱく質 (g) 20.4 塩分(g) : 2.1
3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ッツ和え さつま芋のりんご煮	1杯当り (kcal) 579 たんぱく質 (g) 21.8 塩分(g) : 2.2
4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 ネギ入りオムレツ	1杯当り (kcal) 573 たんぱく質 (g) 20.4 塩分(g) : 1.9
5日	土	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋ときのこの煮物 大根のかつお昆布和え 大豆と野菜のコンソメ煮	1杯当り (kcal) 535 たんぱく質 (g) 21.6 塩分(g) : 2.2
6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杯当り (kcal) 689 たんぱく質 (g) 23.5 塩分(g) : 1.7
7日	月	ご飯 さわらの生姜味噌煮 かぼちゃの煮物 青梗菜のごま和え カラフル野菜ソテー	1杯当り (kcal) 503 たんぱく質 (g) 20.3 塩分(g) : 2
8日	火	ご飯 赤魚の香り煮 厚揚げと青菜の生姜味炒め もずく入り酢の物 ふんわり豆腐の野菜あん	1杯当り (kcal) 507 たんぱく質 (g) 26.9 塩分(g) : 2.4
9日	水	ご飯 チキンソテートマトソース 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杯当り (kcal) 617 たんぱく質 (g) 22.6 塩分(g) : 1.9
10日	木	ご飯 かれの煮つけ 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杯当り (kcal) 509 たんぱく質 (g) 22.9 塩分(g) : 2.1
11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 なすのポン酢和え	1杯当り (kcal) 554 たんぱく質 (g) 22.3 塩分(g) : 2
12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 ハム入り玉子とじ焼き	1杯当り (kcal) 518 たんぱく質 (g) 24.0 塩分(g) : 2.3
13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杯当り (kcal) 537 たんぱく質 (g) 34.8 塩分(g) : 2
14日	月	ご飯 赤魚の野菜甘酢だれ 厚揚げのオイスター炒め 菜花の辛子和え 白菜のスープ煮	1杯当り (kcal) 508 たんぱく質 (g) 26.6 塩分(g) : 2
15日	火	ご飯 回鍋肉 かに焼売 白菜のナムル 枝豆がんもの煮物	1杯当り (kcal) 667 たんぱく質 (g) 23.4 塩分(g) : 2.4

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	水	ご飯 蒸し鶏の野菜あん 大豆のオイスター炒め たらもサラダ 厚揚げ田楽	1食分 (kcal) 572 たんぱく質 (g) 35.6 塩分(g) : 2.3
17日	木	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 もろこし焼き	1食分 (kcal) 565 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 2
18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) 577 たんぱく質 (g) 18.8 塩分(g) : 2.3
19日	土	ご飯 ガリバタチキン かぶの中華風煮物 ツナポテトサラダ 出し巻き玉子	1食分 (kcal) 583 たんぱく質 (g) 36.7 塩分(g) : 2.5
20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 うずら豆	1食分 (kcal) 592 たんぱく質 (g) 17.3 塩分(g) : 2.3
21日	月	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 目玉焼きフライ 厚揚げのみぞれ煮 マカロニサラダ	1食分 (kcal) 599 たんぱく質 (g) 35.2 塩分(g) : 2
22日	火	ご飯 冷しゃぶ (ポン酢) もろこしの海鮮詰めフライ ほうれん草とえのきの和物 たらもサラダ	1食分 (kcal) 583 たんぱく質 (g) 21 塩分(g) : 2.4
23日	水	ご飯 鮭の南部焼 味噌けんちん 白菜のゆかり和え 小松菜のバターソテー	1食分 (kcal) 503 たんぱく質 (g) 19.8 塩分(g) : 1.9
24日	木	ご飯 ポークソテーマスタード風味 五目ビーンズ煮 ひじきとごぼうのサラダ 春雨の中華和え	1食分 (kcal) 589 たんぱく質 (g) 22.1 塩分(g) : 2.4
25日	金	ご飯 鶏肉のレモンペッパー醤油焼 なすといんげんの煮物 カリフラワーのカレー風味マリネ きゃべつのトマト味炒め	1食分 (kcal) 619 たんぱく質 (g) 22.5 塩分(g) : 2.1
26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 うずら豆	1食分 (kcal) 580 たんぱく質 (g) 22.5 塩分(g) : 1.9
27日	日	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 ひじきの煮物 大根の明太子サラダ 炒り卵の花	1食分 (kcal) 581 たんぱく質 (g) 22.1 塩分(g) : 2.3
28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 きゃべつのバジル炒め	1食分 (kcal) 530 たんぱく質 (g) 22.6 塩分(g) : 1.8
29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 えんどろソテー	1食分 (kcal) 505 たんぱく質 (g) 21.6 塩分(g) : 2.5
30日	水	ご飯 ボラの香り煮 三角あげの野菜あんかけ ほうれん草のピーナッツ和え 豆腐ハンバーグ味噌バター焼	1食分 (kcal) 542 たんぱく質 (g) 23.5 塩分(g) : 2.5
31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 きんぴらごぼう	1食分 (kcal) 501 たんぱく質 (g) 19.8 塩分(g) : 2.2