8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	金	ご飯 白身魚の香草焼き 高菜スパゲティ ブロッコリーの生姜醤油浸し ハム入り玉子とじ焼き	エネルギー (kcal) 523 たんぱく質 (g) 23.8 塩分(g) : 2.2
2日	土	ご飯 炒り鶏 キーマカレー風コロッケ いんげんのごま味噌和え たまごサラダ	エネルギー (kcal) 612 たんぱく質 (g) 17.4 塩分(g) : 1.9
3日	日	ご飯 鶏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	エネルギー (kcal) 606 たんぱく質 (g) 18.5 塩分(g) : 2.2
4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 オクラのわさび和え	エネルギー (kcal) 567 たんぱく質 (g) 19.1 塩分(g) : 1.6
5日	火	ご飯 チキンソテー夏野菜ソース れんこんと昆布の煮物 そら豆と卵のサラダ きのこと土佐煮	エネルギー (kcal) 638 たんぱく質 (g) 24.4 塩分(g) : 2.2
6日	水	ご飯 ポークハムカツ ピーマンおかか炒め うのはなサラダ ひじきと大豆の煮物	エネルギー (kcal) 582 たんぱく質 (g) 15 塩分(g) : 2.6
7日	木	ご飯 鶏肉の甘酢野菜あん 海鮮チヂミ カリフラワーの柚子サラダ ジャガイモのトマト煮	エネルギー (kcal) 529 たんぱく質 (g) 32.2 塩分(g) : 2.1
8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	エネルギー (kcal) 508 たんぱく質 (g) 19.1 塩分(g) : 1.5
9日	土	ご飯 照り焼きハンバーグ ポトフ ツナポテトサラダ きのこと白菜のおかか和え	エネルギー (kcal) 564 たんぱく質 (g) 18.3 塩分(g) : 2.6
10日	日	ご飯 プルコギ 焼餃子 白菜の青じそ風味和え きゃべつとベーコンのソテー	エネルギー (kcal) 557 たんぱく質 (g) 20 塩分(g) : 2.1
11日	月	ご飯 揚げだし豆腐風 盆汁風煮物 ほうれん草の昆布和え きゃべつのかおり和え	エネルギー (kcal) 486 たんぱく質 (g) 15.3 塩分(g) : 1.7
12日	火	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 大豆と野菜のコンソメ煮	エネルギー (kcal) 543 たんぱく質 (g) 21.4 塩分(g) : 1.8
13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 コーンソテー	エネルギー (kcal) 652 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g) : 1.8
14日	木	ご飯 味噌チキンカツ ひじきの煮物 しろ菜のピーナッツ和え お魚ソーセージとピーマンのソテー	エネルギー (kcal) 534 たんぱく質 (g) 16.7 塩分(g) : 2.4
15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	エネルギー (kcal) 602 たんぱく質 (g) 23.6 塩分(g) : 2

8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	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 ミニオムレツ	I値(kcal) 577 たんぱく質(g) 17.5 塩分(g): 2.2
17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 たんぱく質(g) 23.3 塩分(g): 2.7
18日	月	ご飯 たらのバター醤油焼き コーンコロッケ マカロニサラダ 卵と野菜のチャンプルー	I値(kcal) 605 たんぱく質(g) 27.7 塩分(g): 2.5
19日	火	ご飯 回鍋肉 厚揚げの塩だれ煮込み ゴーヤの浸し 大根の昆布和え	I値(kcal) 524 たんぱく質(g) 21 塩分(g): 2.2
20日	水	ご飯 海鮮入り野菜炒め 小籠包 ブロッコリーのピーナツ和え ピーマンマリネ	I値(kcal) 546 たんぱく質(g) 20.5 塩分(g): 2
21日	木	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 五目煮豆 ほうれん草の柚香和え カリフラワーのピーナツ	I値(kcal) 532 たんぱく質(g) 26.2 塩分(g): 2.6
22日	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 煮しめ 菜花の白和え 高菜和え	I値(kcal) 560 たんぱく質(g) 22 塩分(g): 2.3
23日	土	ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 野菜春巻き きゃべつのねぎ塩だれ和え さつま芋のシーザーサラダ	I値(kcal) 532 たんぱく質(g) 30.3 塩分(g): 1.8
24日	日	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 出し巻き玉子	I値(kcal) 579 たんぱく質(g) 19.4 塩分(g): 2
25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	I値(kcal) 540 たんぱく質(g) 18.7 塩分(g): 1.6
26日	火	ご飯 アジの南蛮漬け風 豆腐と空豆の煮物 うまい菜のピーナツ和え 大根の炒め煮	I値(kcal) 552 たんぱく質(g) 20.2 塩分(g): 1.9
27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 青梗菜のソテー	I値(kcal) 598 たんぱく質(g) 18 塩分(g): 2.1
28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	I値(kcal) 616 たんぱく質(g) 23 塩分(g): 2.5
29日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオムレツ炒め なすと玉ねぎのゆず味噌炒め きゃべつの中華サラダ カレー風味ポテトサラダ	I値(kcal) 549 たんぱく質(g) 18.7 塩分(g): 2.2
30日	土	ご飯 鶏肉のから揚げ じゃが芋のおかか煮 たまごサラダ 小松菜とあげの浸し	I値(kcal) 556 たんぱく質(g) 16 塩分(g): 1.9
31日	日	ご飯 豚肉と大根の含め煮 白身大葉天&えび天 きゃべつのかおり和え ブロッコリーとコーンのソテー	I値(kcal) 520 たんぱく質(g) 18.7 塩分(g): 1.8