

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	金	ご飯 鶏肉の梅肉焼き かぶの味噌バター煮 ほうれん草の白和え えんどうサラダ	1食当り (kcal) 560 たんぱく質 (g) 21 塩分(g) : 2.5
2日	土	ご飯 さわらの酢醤油煮 豆腐と空豆の煮物 白菜の柚子風味和え なすの生姜醤油	1食当り (kcal) 504 たんぱく質 (g) 22.3 塩分(g) : 1.6
3日	日	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜と卵の中華炒め カリフラワーの梅サラダ たけのご焼売	1食当り (kcal) 533 たんぱく質 (g) 20.0 塩分(g) : 2
4日	月	ご飯 肉団子の甘酢あん 麻婆豆腐 春雨の中華和え お魚ソーセージと炒り卵のケチャップ炒め	1食当り (kcal) 600 たんぱく質 (g) 21 塩分(g) : 3.1
5日	火	ご飯 赤魚の香り煮 大豆入り甘酢炒め ブロッコリーの白和え 出し巻き玉子	1食当り (kcal) 563 たんぱく質 (g) 32.6 塩分(g) : 2.5
6日	水	ご飯 タンドリーチキン 青じそスパゲティ 青梗菜のピーナッツ和え 大根の炒め煮	1食当り (kcal) 597 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g) : 2.2
7日	木	ご飯 さばのごま味噌煮 けんちん煮 ゴーヤとわかめの土佐酢和え 小松菜のナムル	1食当り (kcal) 574 たんぱく質 (g) 19.1 塩分(g) : 2.1
8日	金	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き さつま芋の煮物 ごぼうの白和え 小松菜のバターソテー	1食当り (kcal) 618 たんぱく質 (g) 22.3 塩分(g) : 1.7
9日	土	ご飯 白身チーズ磯辺フライ&海苔巻きチキン じゃが芋のおかか煮 ほうれん草のわさび和え 人参とひき肉の炒め物	1食当り (kcal) 506 たんぱく質 (g) 16.1 塩分(g) : 1.7
10日	日	ご飯 バンバンジー 大豆のカレースープ煮 しろ菜の浸し 大根菜炒め	1食当り (kcal) 549 たんぱく質 (g) 22.5 塩分(g) : 2.6
11日	月	ご飯 白身魚のカレームニエル (赤ピーマン) 鶏そぼろ五目豆腐煮 大根のごま風味サラダ ブロッコリーのバター醤油ソテー	1食当り (kcal) 529 たんぱく質 (g) 24.1 塩分(g) : 2.1
12日	火	ご飯 鶏肉の西京焼き 里芋と竹輪の煮物 青梗菜の錦糸和え お豆腐のナゲット	1食当り (kcal) 645 たんぱく質 (g) 23.9 塩分(g) : 1.9
13日	水	ご飯 はんぺん三味 じゃが芋のカレー味煮物 大根とわかめのごま酢和え なすとインゲンの煮物	1食当り (kcal) 541 たんぱく質 (g) 14.3 塩分(g) : 2.4
14日	木	ご飯 さわらのねぎ味噌煮 きくらげと卵のソテー ほうれん草のおかか和え えび焼売	1食当り (kcal) 534 たんぱく質 (g) 22.8 塩分(g) : 2
15日	金	ご飯 和風ポークソテー 里芋のバター醤油煮 大豆ときゃべつの和風サラダ ツナパスタ和風醤油	1食当り (kcal) 561 たんぱく質 (g) 21.8 塩分(g) : 2.2

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8時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日		夕食	栄養価
16日	土	ご飯 鶏肉の香味焼き れんこんの粉節煮 きのこの和風マリネ 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 633 たんぱく質 (g) 27.4 塩分(g) : 2.4
17日	日	ご飯 赤魚のレモンペッパー醤油焼き 三角あげのえびあんかけ ごぼうサラダ オクラのなめたけ和え	エネルギー (kcal) 497 たんぱく質 (g) 25.1 塩分(g) : 2
18日	月	ご飯 ガリバタチキン なすの酢醤油煮 しろ菜の辛子和え きゃべつのサウザンサラダ	エネルギー (kcal) 504 たんぱく質 (g) 31.8 塩分(g) : 1.9
19日	火	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 ジャガ芋の炒め煮 ミモザサラダ 小松菜と竹輪の甘辛炒め	エネルギー (kcal) 518 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g) : 2
20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 白菜のごま和え ポテトサラダ	エネルギー (kcal) 583 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g) : 2.5
21日	木	ご飯 豚肉の山賊焼き フーヨーハイ コールスローサラダ なすのねぎおろし煮	エネルギー (kcal) 535 たんぱく質 (g) 19.9 塩分(g) : 2.3
22日	金	ご飯 和風おろしハンバーグ ミネストローネ風煮込み ほうれん草とあげの和え物 明太子パスタ	エネルギー (kcal) 561 たんぱく質 (g) 18.5 塩分(g) : 2.7
23日	土	ご飯 ゴーヤチャンプルー なすと玉ねぎの味噌炒め 大根のかに辛子マヨ和え 焼売	エネルギー (kcal) 546 たんぱく質 (g) 16.7 塩分(g) : 1.9
24日	日	ご飯 鶏肉の山賊焼き 白菜のスープ煮 うのはなサラダ ジャガ芋ときのこの煮物	エネルギー (kcal) 611 たんぱく質 (g) 22.6 塩分(g) : 2.1
25日	月	ご飯 鮭のムニエルカレーパスタ添え オーシャンサラダ 野菜のコロッケ きゃべつのトマト味炒め	エネルギー (kcal) 551 たんぱく質 (g) 22.8 塩分(g) : 1.8
26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 春雨サラダ さつま芋のバター煮	エネルギー (kcal) 622 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g) : 2.3
27日	水	ご飯 豚すきやき 千草卵焼き ほうれん草とえのきの和物 枝豆ソテー	エネルギー (kcal) 506 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g) : 1.9
28日	木	ご飯 赤魚の青じそ香り焼き かぼちゃの煮物 きゃべつのサウザンサラダ 白菜の炒め煮	エネルギー (kcal) 467 たんぱく質 (g) 23.5 塩分(g) : 2
29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 白菜のレモン昆布和え 大根のゆかり和え	エネルギー (kcal) 566 たんぱく質 (g) 20.7 塩分(g) : 1.9
30日	土	ご飯 ボラの香り煮 青菜中華炒め 大根とわかめのピリ辛中華和え がんものそばろあん	エネルギー (kcal) 492 たんぱく質 (g) 26.4 塩分(g) : 2.8
31日	日	ご飯 みそ味つくね 冬瓜の柚子風味煮 ポテトサラダ 三角あげの煮物	エネルギー (kcal) 558 たんぱく質 (g) 19.3 塩分(g) : 3.3