

1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 TEL052-604-1808

		昼 食	栄養価
1日	木		1食当り (kcal) : たんぱく質 (g) 塩分(g) :
2日	金		1食当り (kcal) : たんぱく質 (g) 塩分(g) :
3日	土		1食当り (kcal) : たんぱく質 (g) 塩分(g) :
4日	日		1食当り (kcal) : たんぱく質 (g) 塩分(g) :
5日	月	ご飯 甘辛ダレささみフライ なすの香味煮 白菜のおかか和え えび団子のクリーム煮	1食当り (kcal) 596 たんぱく質 (g) 16.6 塩分(g) : 3.6
6日	火	ご飯 さわらの香味焼き 大根の昆布煮 小松菜のごま和え 揚げさつま	1食当り (kcal) 586 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g) : 2.7
7日	水	ご飯 豆腐バーガーのデミ味噌ソース にんじんシリシリ ジャーマン ポテトサラダ 昆布豆	1食当り (kcal) 532 たんぱく質 (g) 18.8 塩分(g) : 1.8
8日	木	ご飯 えびカツ ナポリタンスパゲティ ブロッコリーイタリアンサラダ き んぴらごぼう	1食当り (kcal) 590 たんぱく質 (g) 15.0 塩分(g) : 2
9日	金	ご飯 豚と小松菜の中華炒め 里芋のそぼろ煮 白菜のゆず 醤油和え ネギ入りオムレツ	1食当り (kcal) 506 たんぱく質 (g) 20.6 塩分(g) : 2.1
10日	土	ご飯 かに玉のあんかけ バンバンジー和え チャプチェ 焼売	1食当り (kcal) 540 たんぱく質 (g) 18.6 塩分(g) : 2.4
11日	日	ご飯 アジの南部焼 けんちん煮 ほうれん草の白和え 白菜 のおかか煮	1食当り (kcal) 442 たんぱく質 (g) 20.8 塩分(g) : 2.3
12日	月	ご飯 鶏のごま味噌焼き さつま芋のレモン煮 しろ菜の辛子 和え 小松菜のバターソテー	1食当り (kcal) 502 たんぱく質 (g) 20.5 塩分(g) : 1.5
13日	火	ご飯 鶏の和風ムニエル 里芋のおかか煮 うまい菜の錦糸和え カラフル 野菜ソテー	1食当り (kcal) 589 たんぱく質 (g) 23.2 塩分(g) : 2.2
14日	水	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 目玉焼きフライ きゃべつのサ ウザンサラダ 枝豆ソテー	1食当り (kcal) 609 たんぱく質 (g) 22.2 塩分(g) : 1.6
15日	木	ご飯 鶏の青じそ風味焼き 大根のごま煮 菜花と竹輪の和え 物 うずら豆	1食当り (kcal) 635 たんぱく質 (g) 21.8 塩分(g) : 2.7

1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 TEL052-604-1808

日		昼食	栄養価
16日	金	ご飯 たらの塩こうじ焼き 厚揚げのオクラあん 揚げなすのポン酢和え いんげんの酢味噌和え	I初値 (kcal) 498 たんぱく質 (g) 28.7 塩分(g) : 2.8
17日	土	ご飯 野菜たっぷり豆腐バーグ生姜おろしだれ 炒り鶏 白菜と葉大根のピザナッツ和え ジャガバター	I初値 (kcal) 581 たんぱく質 (g) 15.5 塩分(g) : 2.1
18日	日	ご飯 かにクリームコロッケ&ミニムカ かわの味噌バター煮 ミモザサラダ コーンソテー	I初値 (kcal) 571 たんぱく質 (g) 12.3 塩分(g) : 1.6
19日	月	ご飯 さばの甘酢野菜だれ 大豆とひき肉のカレー炒め ほうれん草のおかか和え 白菜のスープ煮	I初値 (kcal) 511 たんぱく質 (g) 23.2 塩分(g) : 2
20日	火	ご飯 ちゃんぽん炒め 焼餃子 大根のねぎ中華サラダ ピーマンおかか炒め	I初値 (kcal) 534 たんぱく質 (g) 18.8 塩分(g) : 1.9
21日	水	ご飯 焼肉風炒め フーヨーハイ たらもサラダ 揚げなすの味噌炒め	I初値 (kcal) 573 たんぱく質 (g) 20.8 塩分(g) : 2.2
22日	木	ご飯 さわらの照り焼き れんこんの山椒煮 青梗菜のなめたけ和え カリフラワーのピザナッツ	I初値 (kcal) 467 たんぱく質 (g) 19.6 塩分(g) : 1.9
23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) 613 たんぱく質 (g) 18.8 塩分(g) : 2.4
24日	土	ご飯 白身魚のレモン醤油焼き 大豆のカレースープ煮 はんぺんとオクラの和え物 揚げなすのマリネ	I初値 (kcal) 488 たんぱく質 (g) 212.2 塩分(g) : 2.1
25日	日	ご飯 鶏の照り焼き 炒り卵の花 菜花の白和え 三角あげのえびあんかけ	I初値 (kcal) 623 たんぱく質 (g) 25.3 塩分(g) : 2.1
26日	月	ご飯 鶏のバジルソテー コーンコロッケ きゃべつのシーザーサラダ ブロッコリーのバター醤油ソテー	I初値 (kcal) 638 たんぱく質 (g) 22.4 塩分(g) : 1.9
27日	火	ご飯 ぶりの生姜煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーの柚子サラダ 五目煮豆	I初値 (kcal) 586 たんぱく質 (g) 25.8 塩分(g) : 2.3
28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 お豆腐のナゲット	I初値 (kcal) 659 たんぱく質 (g) 18.3 塩分(g) : 1.8
29日	木	ご飯 ささみそ巻きフライ 豆腐と空豆の煮物 しろ菜の浸し 白菜のごま昆布和え	I初値 (kcal) 505 たんぱく質 (g) 17.4 塩分(g) : 1.9
30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 ブロッコリーのピザナッツ和え	I初値 (kcal) 485 たんぱく質 (g) 14.8 塩分(g) : 1.8
31日	土	ご飯 豚すきやき 磯じゃが 大根とわかめのごま酢和え 卵の花と昆布の和風サラダ	I初値 (kcal) 519 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 2.2