

# 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。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

		昼 食	栄養価
1日	木		エネルギー (kcal) : たんぱく質 (g) : 塩分(g) :
2日	金		エネルギー (kcal) : たんぱく質 (g) : 塩分(g) :
3日	土		エネルギー (kcal) : たんぱく質 (g) : 塩分(g) :
4日	日		エネルギー (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	エネルギー (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	エネルギー (kcal) 586 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g) : 2.7
7日	水	ご飯 豆腐バークのデミ味噌ソース にんじんシリシリ シーマン ポテトサラダ 昆布豆	エネルギー (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	エネルギー (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	エネルギー (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 チャプチエ 焼壳	エネルギー (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	エネルギー (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	エネルギー (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	エネルギー (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 きやべつのサ ウザンサラダ 枝豆リテー	エネルギー (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	エネルギー (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。

壽屋株式会社 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	エネルギー (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 白菜と葉大根のピーナッツ和え ジャガバター	エネルギー (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＆ミニハムカツ かぶの味噌バター煮 ミモザサラダ コーンソテー	エネルギー (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	エネルギー (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	エネルギー (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	エネルギー (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 カリフラワーのピクルス	エネルギー (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	エネルギー (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	エネルギー (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	エネルギー (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 きやべつのシーサー-サラダ ブロッコリーのバター醤油ソテー	エネルギー (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	エネルギー (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 さつまいりんご和え お豆腐のナゲット	エネルギー (kcal) 659 たんぱく質 (g) 18.3 塩分(g) : 1.8
29日	木	ご飯 ささみしそ巻きフライ 豆腐と空豆の煮物 しろ菜の浸し白菜のごま昆布和え	エネルギー (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 ブロッコリーのピーナッツ和え	エネルギー (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 磯じやが 大根とわかめのごま酢和え 卵の花と昆布の和風サラダ	エネルギー (kcal) 519 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 2.2