

# 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8時までにお召し上がりください。

寿屋株式会社 TEL052-604-1808

		夕 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 鮭の塩こうじ焼き 五目煮豆 もずく入り酢の物 カリフラワーのサザンサラダ	1食当り (kcal) 533 たんぱく質 (g) 24.7 塩分(g) : 2.6
6日	火	ご飯 牛肉のデミソース煮 きのことバター風味醤油オムレツ きゃべつの柚子風味サラダ ほうれん草とあげの浸し	1食当り (kcal) 512 たんぱく質 (g) 19.5 塩分(g) : 2.2
7日	水	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ マカロニサラダ きゃべつとハムのソテー	1食当り (kcal) 574 たんぱく質 (g) 19.5 塩分(g) : 2.4
8日	木	ご飯 白かれいの西京焼き とり肉じゃが ほうれん草のピーナッツ和え さつま芋のりんご煮	1食当り (kcal) 566 たんぱく質 (g) 18.2 塩分(g) : 2
9日	金	ご飯 鶏の青じそバター醤油焼 豆腐の彩り煮 きゃべつとわかめの中巻和え チンゲン菜のソテー	1食当り (kcal) 577 たんぱく質 (g) 22.5 塩分(g) : 2.2
10日	土	ご飯 豚肉の生姜焼き れんこんの炒め煮 しろ菜ときくらげの土佐酢和え 大豆と野菜のコンソメ煮	1食当り (kcal) 527 たんぱく質 (g) 20.6 塩分(g) : 2.1
11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 じゃが芋のそぼろ煮	1食当り (kcal) 646 たんぱく質 (g) 22.5 塩分(g) : 2.4
12日	月	ご飯 さわらの酢醤油煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え 肉団子のトマト煮	1食当り (kcal) 538 たんぱく質 (g) 24.0 塩分(g) : 2.5
13日	火	ご飯 肉野菜巻き 厚揚げと青菜の生姜味炒め 生酢 出し巻き玉子	1食当り (kcal) 487 たんぱく質 (g) 17.4 塩分(g) : 2
14日	水	ご飯 かれいの煮つけ 大根と干しエビの煮物 うのはなサラダ ひじきの煮物	1食当り (kcal) 452 たんぱく質 (g) 20.4 塩分(g) : 2.4
15日	木	ご飯 白身魚のムニエルトマトソース 明太子パスタ ブロッコリーの醤油マヨ和え ほうれん草とあげの浸し	1食当り (kcal) 531 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g) : 2.2

# 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8時までにお召し上がりください。

寿屋株式会社 TEL052-604-1808

日		夕食	栄養価
16日	金	ご飯 鶏の照り焼き 冬瓜の柚味噌煮 しろ菜のごま和え ポ テトサラダ	エネルギー (kcal) 579 たんぱく質 (g) 22.2 塩分(g) : 2.2
17日	土	ご飯 回鍋肉 豆腐の塩だれ煮込み チンゲンサイのナムル きゃべつとあげの和え物	エネルギー (kcal) 518 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g) : 2.2
18日	日	ご飯 ヤンニョムチキン 野菜春巻き きゃべつの中華サラダ 大 根のべっこう煮	エネルギー (kcal) 542 たんぱく質 (g) 20.3 塩分(g) : 1.9
19日	月	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース ポトフ さつま芋のサラダ マカロニサラダ	エネルギー (kcal) 650 たんぱく質 (g) 17.3 塩分(g) : 2.8
20日	火	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 厚揚げのオイスター炒め 菜花 の辛子和え 高菜和え	エネルギー (kcal) 539 たんぱく質 (g) 19.6 塩分(g) : 2.3
21日	水	ご飯 鶏天のきのこあんかけ 里芋とさつま揚げの煮物 大根の 梅おかか和え きゃべつのカレーマヨネーズサラダ	エネルギー (kcal) 485 たんぱく質 (g) 15.3 塩分(g) : 2.2
22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	エネルギー (kcal) 564 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 2
23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	エネルギー (kcal) 576 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 2.3
24日	土	ご飯 ガリバタチキン かぶの中華風煮物 ポテトサラダ ほうれ ん草の昆布和え	エネルギー (kcal) 500 たんぱく質 (g) 32.1 塩分(g) : 2.3
25日	日	ご飯 豚と野菜の豆乳鍋風煮込み やわらかイカリングフライ 青梗菜のかつお昆布和え うずら豆	エネルギー (kcal) 576 たんぱく質 (g) 20.4 塩分(g) : 2.1
26日	月	ご飯 鯖の幽庵焼き 味噌けんちん ほうれん草のゆかり粉和 え カリフラワーのカレー風味マリネ	エネルギー (kcal) 477 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g) : 2
27日	火	ご飯 豚肉の南蛮炒め 小籠包 大根のかに辛子マヨ和え 玉子豆腐	エネルギー (kcal) 589 たんぱく質 (g) 23.7 塩分(g) : 2.1
28日	水	ご飯 鶏のゆず胡椒焼 厚揚げのみぞれ煮 白菜のごま昆布 和え 小松菜のバターソテー	エネルギー (kcal) 551 たんぱく質 (g) 21.9 塩分(g) : 2.2
29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	エネルギー (kcal) 587 たんぱく質 (g) 22.2 塩分(g) : 2.6
30日	金	ご飯 鶏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	エネルギー (kcal) 614 たんぱく質 (g) 22 塩分(g) : 2
31日	土	ご飯 赤魚の香り煮 豚そぼろ五目豆腐煮 白菜の青じそ風 味和え 揚げさつま	エネルギー (kcal) 513 たんぱく質 (g) 29.1 塩分(g) : 2.7