12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	火	ご飯　鮭のクリームソースがけ　かぶとベーコンのブイヨン煮 さつまいものりんご和え　コーンコロッケ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　555 たんぱく質（g）　15.3 塩分(g)：　1.7
2日	水	ご飯　焼肉風炒め　なすの味噌炒め キャベツのねぎ塩だれ和え　高菜和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　512 たんぱく質（g）　17.5 塩分(g)：　1.7
3日	木	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　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｸﾙｽ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　520 たんぱく質（g）　16.7 塩分(g)：　2
4日	金	ご飯　鶏肉と海鮮の野菜炒め（干しえび）　冬瓜の生姜味 噌煮　ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風ｻﾗﾀﾞ　えんどうソテー	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　415 たんぱく質（g）　14.7 塩分(g)：　2.1
5日	土	ご飯　白身魚のレモン醤油焼き　大豆とベーコンのバター醤油 カレー風味ポテトサラダ　ほうれん草の昆布和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　506 たんぱく質（g）　22.1 塩分(g)：　2.2
6日	日	ご飯　ビビンバ炒め　いなりギョーザ　菜花の白和え じゃがいものバター風味	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　506 たんぱく質（g）　18.8 塩分(g)：　2.2
7日	月	ご飯　鶏肉の焼肉風味　なすの酢醤油煮　青梗菜のごま和え ｶﾘﾌﾗﾜｰのイタリアンサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　494 たんぱく質（g）　19.3 塩分(g)：　2
8日	火	ご飯　さばの生姜煮　かぼちゃの煮物　白菜の柚子風味和え うずら豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　588 たんぱく質（g）　15.7 塩分(g)：　1.9
9日	水	ご飯　すき焼きコロッケ　甘酢肉団子　もずく入り酢の物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻｳｻﾞﾝｻﾗﾀﾞ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　556 たんぱく質（g）　13.5 塩分(g)：　2.3
10日	木	ご飯　さわらの梅じそ焼き　なすといんげんの煮物 ほうれん草の昆布和え　春雨の中華和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　447 たんぱく質（g）　17.1 塩分(g)：　2.5
11日	金	ご飯　トマトチキン　和風きのこスパゲティ カリフラワーのカレー風味マリネ　にんじんシリシリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　502 たんぱく質（g）　16.6 塩分(g)：　2
12日	土	ご飯　鶏肉の香味焼き　豚そぼろ五目豆腐煮 白菜の青じそ風味和え　黒豆煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　542 たんぱく質（g）　22.9 塩分(g)：　1.9
13日	日	ご飯　白身魚の香草焼き　大根の昆布煮 菜花と大豆の和風サラダ　里芋とﾍﾞｰｺﾝのｼｰｻﾞｰ和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　535 たんぱく質（g）　15.4 塩分(g)：　2
14日	月	ご飯　若鶏のからあげ　青菜中華炒め　大根のごま風味サラダ いんげんソテー	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　467 たんぱく質（g）　15.9 塩分(g)：　1.6
15日	火	ご飯　揚げだし豆腐風　肉団子の照り煮 ほうれん草のゆかりﾏﾖ和え　キャベツと竹輪の酢の物	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　512 たんぱく質（g）　17 塩分(g)：　2.6

12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	水	ご飯　さばの照り焼き　れんこん饅頭　大根の甘酢和え ほうれん草ソテー	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　561 たんぱく質（g）　18.3 塩分(g)：　2.7
17日	木	ご飯　鶏豆腐ﾊﾞｰｸﾞの野菜あん　ほうれん草とさつま揚げの炒め煮　さつまいもサラダ　菜花の生姜和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　483 たんぱく質（g）　17.6 塩分(g)：　2.3
18日	金	ご飯　白身魚のトマトクリーム煮　菜花とハムのスパゲティ 白菜のみかんサラダ　コーンコロッケ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　565 たんぱく質（g）　19.0 塩分(g)：　1.9
19日	土	ご飯　鶏ちゃん炒め　里芋のおかか煮　えんどうｻﾗﾀﾞ ネギ入りオムレツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　513 たんぱく質（g）　29 塩分(g)：　2.2
20日	日	ご飯　チキンソテーきのこｽﾃｰｷｿｰｽ　かぼちゃの煮物 キャベツマスタードサラダ　ブロッコリーのおかか和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　479 たんぱく質（g）　19.5 塩分(g)：　1.5
21日	月	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　うずら豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　560 たんぱく質（g）　18.2 塩分(g)：　1.7
22日	火	ご飯　アジのごま味噌煮　大根のべっこう煮 白はんぺんとキャベツのわさび醤油　甘酢肉団子	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　516 たんぱく質（g）　20.6 塩分(g)：　2.7
23日	水	ご飯　ﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ＆ミニグラタン　ひじきと大豆の煮物 にんじんと玉ねぎのｻﾗﾀﾞ　大根菜のごま和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　509 たんぱく質（g）　15.0 塩分(g)：　2.2
24日	木	ご飯　厚あげと豚肉の和風炒め　五目ビーンズ煮 白菜のゆかり和え　焼売	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　570 たんぱく質（g）　23.3 塩分(g)：　2.1
25日	金	ご飯　白身チーズ磯辺フライ＆もろこし揚げ　里芋のバター醤油煮　ほうれん草のわさび和え　炒り卵の花	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　500 たんぱく質（g）　13.8 塩分(g)：　1.9
26日	土	ご飯　プルコギ　ニラ饅頭　なすの中華和え きのこと白菜の和え物	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　574 たんぱく質（g）　19.6 塩分(g)：　2.5
27日	日	ご飯　照り焼きハンバーグ　ポトフ　さつまいもサラダ ｶﾘﾌﾗﾜｰの青じそｻﾗﾀﾞ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　554 たんぱく質（g）　14.9 塩分(g)：　2.2
28日	月	ご飯　チキン南蛮風　れんこんのオイスター炒め ほうれん草の和え物　昆布豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）　466 たんぱく質（g）　14 塩分(g)：　1.9
29日	火		
30日	水		
31日	木		