

2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	日	ご飯 さばの照り焼き 干草卵焼き 菜花と大豆甘和風サラダ がんもの煮物	I値(kcal) 57.2 たんぱく質(g) 20.9 塩分(g): 2.2
2日	月	ご飯 麻婆豆腐 にら饅頭 なすの中華和え 野菜春巻き	I値(kcal) 560 たんぱく質(g) 16.8 塩分(g): 2.2
3日	火	ご飯 若鶏のからあげ 冬瓜の生姜味噌煮 小松菜のゆず醤油サラダ カレー風味ポテトサラダ	I値(kcal) 619 たんぱく質(g) 15.8 塩分(g): 2.3
4日	水	ご飯 デミグラスソースハンバーグ 国産じゃがいもコロッケ コールスローサラダ チンゲン菜のソテー	I値(kcal) 610 たんぱく質(g) 15.6 塩分(g): 2.1
5日	木	ご飯 鶏ささみ天のきのこおろしだれ 厚揚げのカレー炒め マカロニサラダ ブロッコリーとコーンのソテー	I値(kcal) 566 たんぱく質(g) 18.3 塩分(g): 1.9
6日	金	ご飯 白身魚トマトクリーム煮 高菜スパゲティ ブロッコリーの生姜醤油浸し ネギ入りオムレツ	I値(kcal) 516 たんぱく質(g) 21.1 塩分(g): 2.2
7日	土	ご飯 鶏ちゃん炒め 里芋とさつま揚げの煮物 しろ菜のごま和え たまごサラダ	I値(kcal) 551 たんぱく質(g) 34.2 塩分(g): 2
8日	日	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 白菜の生姜煮 ごぼうサラダ 彩りしゅうまい	I値(kcal) 504 たんぱく質(g) 18.8 塩分(g): 2.1
9日	月	ご飯 寒ボラのマヨ照り焼き けんちん煮 いんげんのごま和え うずら豆	I値(kcal) 517 たんぱく質(g) 19.8 塩分(g): 2.4
10日	火	ご飯 Wメイン(タンドリーチキン&カレーコロッケ) なすのトマト煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ひじきと大豆の煮物	I値(kcal) 547 たんぱく質(g) 17.1 塩分(g): 2.3
11日	水	ご飯 ちゃんぽん炒め 焼餃子 きゃべつの中華サラダ 大根菜のごま和え	I値(kcal) 521 たんぱく質(g) 18.7 塩分(g): 2.1
12日	木	ご飯 鶏肉甘酢野菜あん 野菜春巻き ほうれん草とあげの和え物 焼売	I値(kcal) 548 たんぱく質(g) 32.7 塩分(g): 1.9
13日	金	ご飯 さばの生姜煮 なすの味噌炒め 菜花のごま和え えんどうのイタリアンソテー	I値(kcal) 592 たんぱく質(g) 19.5 塩分(g): 2.4
14日	土	ご飯 照り焼きハンバーグ ポトフ ポテトサラダ きのこ白菜の和え物	I値(kcal) 544 たんぱく質(g) 16.5 塩分(g): 2.5
15日	日	ご飯 プルコギ いなりギョーザ なすの中華和え 大根菜炒め	I値(kcal) 548 たんぱく質(g) 20.6 塩分(g): 2

2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	月	ご飯 なすとピーマンのデミ味噌そぼろ炒め コーンコロッケ きゃべつときゅうりのマリネ ブロッコリーのバター醤油ソテー	1人分 (kcal) 532 たんぱく質 (g) 17.1 塩分(g) : 1.8
17日	火	ご飯 ポークチャップ しらすと葉大根の和風スパゲティ 小松菜のごま和え 大豆と野菜のコンソメ煮	1人分 (kcal) 522 たんぱく質 (g) 20.5 塩分(g) : 1.9
18日	水	ご飯 鶏肉ハニーマスタード焼き 青菜とベーコンのソテー さつま芋のサラダ 大根ときのこのバターじゃようゆソテー	1人分 (kcal) 659 たんぱく質 (g) 22.4 塩分(g) : 2.1
19日	木	ご飯 味噌チキンカツ ひじきの煮物 しろ菜のおかか和え お魚ソーセージとピーマンのソテー	1人分 (kcal) 529 たんぱく質 (g) 16.4 塩分(g) : 2.1
20日	金	ご飯 アジの磯風味焼き 菜花の玉子とし 白菜のごま昆布和え カリフラワーの赤フレンチサラダ	1人分 (kcal) 542 たんぱく質 (g) 20.1 塩分(g) : 2
21日	土	ご飯 トマトソースハンバーグ ジャーマンポテトサラダ カラフル野菜ソテー オムレツ	1人分 (kcal) 573 たんぱく質 (g) 17.4 塩分(g) : 2.2
22日	日	ご飯 あさりと豚肉の豆乳煮 豆腐しんじょうの梅風味天 大根の昆布和え 白菜のみかんサラダ	1人分 (kcal) 594 たんぱく質 (g) 18.9 塩分(g) : 2.2
23日	月	ご飯 回鍋肉 厚揚げの塩だれ煮込み チンゲン菜のナムル 焼売	1人分 (kcal) 557 たんぱく質 (g) 21.2 塩分(g) : 2.1
24日	火	ご飯 フライドチキン かぶと油揚げの煮物 白菜のごま和え 小松菜と竹輪の甘辛炒め	1人分 (kcal) 533 たんぱく質 (g) 14.3 塩分(g) : 2.1
25日	水	ご飯 海鮮入り野菜炒め 小籠包 大根のねぎ中華サラダ カレー風味ポテトサラダ	1人分 (kcal) 547 たんぱく質 (g) 19 塩分(g) : 2.3
26日	木	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 五目煮豆 ほうれん草の柚香和え なすのねぎおろし煮	1人分 (kcal) 550 たんぱく質 (g) 26.4 塩分(g) : 3.2
27日	金	ご飯 鶏肉ねぎ味噌焼き れんこんの粉節煮 菜花の白和え ピーマンマリネ	1人分 (kcal) 611 たんぱく質 (g) 23.9 塩分(g) : 2.3
28日	土	ご飯 ビビンバ炒め ごまおさつコロッケ きゃべつのシーザーサラダ 大根の炒め煮	1人分 (kcal) 562 たんぱく質 (g) 17.5 塩分(g) : 2.2