

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8時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

		夕 食	栄養価
1日	日	ご飯 鶏肉梅焼き ひじきの煮物 大根の明太子サラダ 山菜わさび和え	I値キ- (kcal) 539 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g): 2.2
2日	月	ご飯 アジのごま味噌煮 きこの土佐煮 うまい菜のゆかり和え ピーマンの塩昆布和え	I値キ- (kcal) 557 たんぱく質 (g) 19.6 塩分(g): 2.3
3日	火	ご飯 豚肉ときくらげオイスター炒め えんどうソテー ニラとあさりの中華風玉子とじ 白菜のおかか和え	I値キ- (kcal) 503 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g): 2.5
4日	水	ご飯 白身魚のバター醤油焼き ジャガ芋の洋風煮 イタリアンサラダ キャベツのバジル炒め	I値キ- (kcal) 498 たんぱく質 (g) 19.2 塩分(g): 1.8
5日	木	ご飯 豚肉のねぎ塩だれ炒め 大根のごま煮 チンゲン菜のナムル 豆腐ハンバーグ味噌バター焼き	I値キ- (kcal) 574 たんぱく質 (g) 21.1 塩分(g): 2.6
6日	金	ご飯 鶏肉山椒焼き かぶの味噌バター煮 ほうれん草の白和え 菜花と大豆のソテー	I値キ- (kcal) 587 たんぱく質 (g) 24.6 塩分(g): 1.8
7日	土	ご飯 さわらの酢醤油煮 豆腐と空豆の煮物 白菜の柚子風味和え なすの生姜醤油	I値キ- (kcal) 494 たんぱく質 (g) 22.3 塩分(g): 1.6
8日	日	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 小松菜のごま和え	I値キ- (kcal) 507 たんぱく質 (g) 19.4 塩分(g): 1.9
9日	月	ご飯 肉団子の甘酢あん 麻婆豆腐 春雨の中華和え 小松菜のバターソテー	I値キ- (kcal) 514 たんぱく質 (g) 18.2 塩分(g): 3.2
10日	火	ご飯 アジの香り煮 大根のべっこう煮 ブロッコリーの白和え 出し巻き玉子	I値キ- (kcal) 638 たんぱく質 (g) 23.5 塩分(g): 2.6
11日	水	ご飯 鶏肉青じそバター醤油焼き れんこんと昆布の煮物 白菜のわさび醤油 玉子豆腐	I値キ- (kcal) 605 たんぱく質 (g) 24.8 塩分(g): 2.3
12日	木	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 ミモザサラダ ジャガ芋のトマト煮	I値キ- (kcal) 532 たんぱく質 (g) 18.8 塩分(g): 2.1
13日	金	ご飯 肉野菜巻き さつま芋の煮物 ごぼうの白和え 小松菜のバターソテー	I値キ- (kcal) 453 たんぱく質 (g) 12.3 塩分(g): 1.8
14日	土	ご飯 白身チーズ磯辺フライ&もろこし揚げ ジャガ芋おかか煮 ほうれん草わさび和え 人参とひき肉炒め	I値キ- (kcal) 502 たんぱく質 (g) 16.3 塩分(g): 1.7
15日	日	ご飯 鶏肉南部焼き 味噌けんちん しろ菜の浸し 枝豆リテ	I値キ- (kcal) 517 たんぱく質 (g) 23.9 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	月	ご飯 さわらの照り焼き きくらげと卵のソテー 生酢 昆布豆	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 502 たんぱく質 (g) 21.4 塩分(g) : 1.6
17日	火	ご飯 鶏の西京焼き 里芋と竹輪の煮物 チンゲン菜の錦糸和え お豆腐のナゲット	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 649 たんぱく質 (g) 24 塩分(g) : 2
18日	水	ご飯 はんぺん三昧 じゃが芋のカレー味煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え コーンソテー	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 536 たんぱく質 (g) 15.2 塩分(g) : 2.3
19日	木	ご飯 白身魚のカレーﾐﾆｴﾙ 鶏そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草のゆかり粉和え えび焼売	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 523 たんぱく質 (g) 22.7 塩分(g) : 2.1
20日	金	ご飯 和風ﾎｰｸソテー 里芋のバター醤油煮 大豆ときゃべつの和風サラダ もろこし焼き	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 583 たんぱく質 (g) 22.4 塩分(g) : 2.3
21日	土	ご飯 鶏肉香味焼き かぼちゃの煮物 きこの和風マリネ きゃべつのごま酢和え	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 579 たんぱく質 (g) 22.6 塩分(g) : 1.8
22日	日	ご飯 赤魚の煮つけ なすといんげんの煮物 ごぼうサラダ 高菜炒め	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 490 たんぱく質 (g) 24.4 塩分(g) : 1.9
23日	月	ご飯 野菜たっぷり豆腐ﾊﾞｰｸﾞゆずおろしだれ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾐﾅｽﾄﾛｰﾈ風煮込み ほうれん草とあげの和え物	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 543 たんぱく質 (g) 15.9 塩分(g) : 2.2
24日	火	ご飯 白身魚青じそ香り焼き じゃが芋の炒め煮 うまい菜のかつお昆布和え ﾎﾄﾌ	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 557 たんぱく質 (g) 19 塩分(g) : 2.4
25日	水	ご飯 鶏肉のチリソースだれ 春雨のオイスター炒め うのはなサラダ 甘酢肉団子	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 607 たんぱく質 (g) 34.9 塩分(g) : 2.5
26日	木	ご飯 豚肉の旨辛炒め ﾌｰﾔｰﾊｲ ﾕｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 厚揚げ田楽	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 566 たんぱく質 (g) 20.8 塩分(g) : 2.1
27日	金	ご飯 和風きのこﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾐﾅｽﾄﾛｰﾈ風煮込み ほうれん草とあげの和え物 さつま芋の甘煮	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 555 たんぱく質 (g) 17 塩分(g) : 2.4
28日	土	ご飯 アジの山椒焼き なすと玉ねぎのごま味噌炒め 大根のかに辛子マヨ和え うずら豆	Iﾅﾙｷﾞｰ (kcal) 516 たんぱく質 (g) 19.9 塩分(g) : 1.8