

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エネルギー (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 きのこの土佐煮 うまい菜のゆかり和え ピーマンの塩昆布和え	Iエネルギー (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エネルギー (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エネルギー (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エネルギー (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エネルギー (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エネルギー (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エネルギー (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エネルギー (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エネルギー (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エネルギー (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エネルギー (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エネルギー (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エネルギー (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 枝豆ソテー	Iエネルギー (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。

壽屋株式会社 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値(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値(kcal) 649 たんぱく質(g) 24 塩分(g) 2
18日	水	ご飯 はんぺん三味 じゃが芋のカレー味煮物 ブロッコリーのピナッツ和え コーンソテー	I値(kcal) 536 たんぱく質(g) 15.2 塩分(g) 2.3
19日	木	ご飯 白身魚のカレームニエル 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値(kcal) 523 たんぱく質(g) 22.7 塩分(g) 2.1
20日	金	ご飯 和風ポークソテー 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値(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 きのこの和風マリネ きゃべつのごま酢和え	I値(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値(kcal) 490 たんぱく質(g) 24.4 塩分(g) 1.9
23日	月	ご飯 野菜たっぷり豆腐バーグゆずおろしだれ マカロニサラダ ミネストローネ風煮込み ほうれん草とあげの和え物	I値(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 ポトフ	I値(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値(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 フーヨーハイ コールスローサラダ 厚揚げ田楽	I値(kcal) 566 たんぱく質(g) 20.8 塩分(g) 2.1
27日	金	ご飯 和風きのこハンバーグ ミネ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値(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値(kcal) 516 たんぱく質(g) 19.9 塩分(g) 1.8