

3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	日	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 豆腐と菜花のはまぐり風煮 卵の花の甘酢和え ジャガイモときのこの煮物	1食分 (kcal) 516 たんぱく質 (g) 22.6 塩分(g) : 2.9
2日	月	ご飯 れんこんつくね オーシャンサラダ 白菜のおかか煮 うずら豆	1食分 (kcal) 613 たんぱく質 (g) 16.4 塩分(g) : 1.7
3日	火	ご飯 豚肉すき煮 干草卵焼き ほうれん草とえのきの和物 さつま芋のバター煮	1食分 (kcal) 526 たんぱく質 (g) 19.6 塩分(g) : 1.8
4日	水	ご飯 チキンソテーマトリソース ジャガイモの洋風煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え 枝豆ソテー	1食分 (kcal) 642 たんぱく質 (g) 24 塩分(g) : 1.8
5日	木	ご飯 豚肉にら玉炒め ひじきと大豆の煮物 春雨サラダ かに焼売	1食分 (kcal) 661 たんぱく質 (g) 21.1 塩分(g) : 2.6
6日	金	ご飯 ローストハーブチキン かぶとベーコンのブイヨン煮 白菜のレモン昆布和え カレー風味ポテトサラダ	1食分 (kcal) 615 たんぱく質 (g) 2.5 塩分(g) : 2.2
7日	土	ご飯 若鶏のからあげ ジャガイモのおかか煮 たまごサラダ 菜花の辛子和え	1食分 (kcal) 618 たんぱく質 (g) 17.6 塩分(g) : 2
8日	日	ご飯 白かれの照り焼き 豚そぼろ五目豆腐煮 きゃべつの かおり和え ブロッコリーとコーンのソテー	1食分 (kcal) 524 たんぱく質 (g) 20.0 塩分(g) : 2
9日	月	ご飯 甘辛ダレささみフライ なすの香味煮 白菜のおかか和え カリフラワーのサザンサラダ	1食分 (kcal) 519 たんぱく質 (g) 13.7 塩分(g) : 2.6
10日	火	ご飯 さわらの香味焼き 大根の昆布煮 小松菜のごま和え いんげんの中華あえ	1食分 (kcal) 447 たんぱく質 (g) 19.7 塩分(g) : 2
11日	水	ご飯 豆腐バーガーのデミ味噌ソース にんじんシリシリ ジャーマンポテトサラダ 昆布豆	1食分 (kcal) 529 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 1.8
12日	木	ご飯 えびカツ ナポリタンスパゲティ ブロッコリーイタリアンサラダ きんぴらごぼう	1食分 (kcal) 590 たんぱく質 (g) 15.0 塩分(g) : 2
13日	金	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め 里芋の煮っころがし 白菜のゆず醤油和え なすの生姜醤油	1食分 (kcal) 500 たんぱく質 (g) 18.9 塩分(g) : 1.9
14日	土	ご飯 鶏肉ねぎ味噌炒め さつま芋のレモン煮 しろ菜の辛子和え 小松菜のバターソテー	1食分 (kcal) 503 たんぱく質 (g) 20.7 塩分(g) : 1.6
15日	日	ご飯 アジの南部焼き けんちん煮 ほうれん草の白和え 白菜のおかか煮	1食分 (kcal) 558 たんぱく質 (g) 19.3 塩分(g) : 2.1

3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	月	ご飯 かに玉のあんかけ バンバンジー和え チャプチエ 焼売	I値(kcal) 538 たんぱく質 (g) 18.5 塩分(g): 2.4
17日	火	ご飯 鶏肉和風ムニエル 里芋のおかか煮 うまい菜の錦糸和え 出し巻き玉子	I値(kcal) 650 たんぱく質 (g) 27.6 塩分(g): 2.5
18日	水	ご飯 さわらの梅肉焼き 目玉焼きフライ きゃべつのサウザンサラダ ひじきの煮物	I値(kcal) 528 たんぱく質 (g) 21.9 塩分(g): 1.9
19日	木	ご飯 豚肉にら玉炒め 白菜の中華帆立風味煮 菜花と竹輪の和え物 うずら豆	I値(kcal) 553 たんぱく質 (g) 19.5 塩分(g): 1.9
20日	金	ご飯 かにクリームコロッケ&ミニムカ かつの味噌バター煮 ミモザサラダ いんげんの酢味噌和え	I値(kcal) 565 たんぱく質 (g) 12.8 塩分(g): 1.6
21日	土	ご飯 野菜たっぷり豆腐バーグ生姜おろしだれ 炒り鶏 白菜と葉大根のピーナツ和え ジャガバター	I値(kcal) 581 たんぱく質 (g) 15.5 塩分(g): 2.1
22日	日	ご飯 さばの甘酢野菜だれ 大豆とひき肉のカレー炒め ほうれん草のおかか和え 和風マヨ卵焼き	I値(kcal) 557 たんぱく質 (g) 25.4 塩分(g): 2.4
23日	月	ご飯 たら塩こうじ焼き 厚揚げのオクラあん なすのポン酢和え マカロニサラダ	I値(kcal) 547 たんぱく質 (g) 28.9 塩分(g): 3.1
24日	火	ご飯 鶏肉吉野煮風 もろこしの海鮮詰めフライ そら豆と卵の和風サラダ ピーマンおかか炒め	I値(kcal) 592 たんぱく質 (g) 35.8 塩分(g): 2.1
25日	水	ご飯 焼肉風炒め 揚なすの味噌炒め たらもサラダ フーヨーハイ	I値(kcal) 573 たんぱく質 (g) 20.8 塩分(g): 2.2
26日	木	ご飯 さわらの照り焼き れんこんの山椒煮 青梗菜のなめたけ和え きりぼし大根煮	I値(kcal) 474 たんぱく質 (g) 20.5 塩分(g): 2.3
27日	金	ご飯 点心 ニラとあさりの中華風玉子とし 大豆とハムのサラダ 大根菜のごま和え	I値(kcal) 527 たんぱく質 (g) 18.9 塩分(g): 2.5
28日	土	ご飯 白身魚のレモン醤油焼き 大豆のカレースープ煮 はんぺんとオクラの和え物 なすのマリネ	I値(kcal) 488 たんぱく質 (g) 21.2 塩分(g): 2
29日	日	ご飯 鶏肉照り焼き 炒り卵の花 菜花の白和え 三角あげのえびあんかけ	I値(kcal) 619 たんぱく質 (g) 25.2 塩分(g): 2.1
30日	月	ご飯 鶏肉香り煮 コーンコロッケ きゃべつのシーザーサラダ ブロッコリーのバター醤油ソテー	I値(kcal) 504 たんぱく質 (g) 31.4 塩分(g): 1.8
31日	火	ご飯 ぶりの生姜煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーの柚子サラダ 五目煮豆	I値(kcal) 567 たんぱく質 (g) 25.4 塩分(g): 2.3