

# 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8時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

		夕食	栄養価
1日	日	ご飯 豚肉甘辛煮 キムチ炒め ほうれん草のナムル れんこんの金平	1エネルギー (kcal) 494 たんぱく質 (g) 18.2 塩分(g) : 1.7
2日	月	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 白菜のスープ煮 ブロッコリーとあげの昆布和え きゃべつのバジル炒め	1エネルギー (kcal) 510 たんぱく質 (g) 18.9 塩分(g) : 1.8
3日	火	ご飯 鶏肉の香味焼き 豆腐と空豆の煮物 うまい菜のピーナッツ和え 明太子パスタ	1エネルギー (kcal) 616 たんぱく質 (g) 26.7 塩分(g) : 2
4日	水	ご飯 サバのごま味噌煮 さつまあげと大根の煮物 きゃべつのごま酢和え 青梗菜のソテー	1エネルギー (kcal) 574 たんぱく質 (g) 19 塩分(g) : 2
5日	木	ご飯 みそおでん 鶏肉青じそ風味焼き 菜花の柚子風味和え 和風マカロニサラダ	1エネルギー (kcal) 590 たんぱく質 (g) 20.4 塩分(g) : 2.5
6日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオニオン炒め 麻婆茄子 きゃべつのねぎ塩だれ和え 大根のゆかり和え	1エネルギー (kcal) 502 たんぱく質 (g) 18.6 塩分(g) : 1.7
7日	土	ご飯 ボウの香り煮 青菜中華炒め 大根とわかめのピリ辛中華和え 白菜のお浸し	1エネルギー (kcal) 425 たんぱく質 (g) 20.3 塩分(g) : 2
8日	日	ご飯 みそ味つくね 冬瓜の柚子風味煮 マセドアンサラダ 玉ねぎと魚肉ソーセージのソテー	1エネルギー (kcal) 489 たんぱく質 (g) 17.2 塩分(g) : 2.7
9日	月	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 五目煮豆 もずく入り酢の物 えんどうソテー	1エネルギー (kcal) 538 たんぱく質 (g) 24.5 塩分(g) : 2.8
10日	火	ご飯 鶏肉和風ステーキみぞれだれ きのことバターオムレツ きゃべつの柚子風味サラダ ほうれん草とあげの浸し	1エネルギー (kcal) 491 たんぱく質 (g) 22.6 塩分(g) : 2.2
11日	水	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ マカロニサラダ きゃべつとハムのソテー	1エネルギー (kcal) 574 たんぱく質 (g) 19.5 塩分(g) : 2.4
12日	木	ご飯 白かれいの西京焼き とり肉じゃが ほうれん草のピーナッツ和え さつま芋のりんご煮	1エネルギー (kcal) 567 たんぱく質 (g) 18.2 塩分(g) : 2
13日	金	ご飯 鶏肉青じそバター醤油焼 豆腐の彩り煮 きゃべつとわかめの中華和え ネギ入りオムレツ	1エネルギー (kcal) 609 たんぱく質 (g) 25.5 塩分(g) : 2
14日	土	ご飯 さわらの酢醤油煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え 肉団子のトマト煮	1エネルギー (kcal) 523 たんぱく質 (g) 23.6 塩分(g) : 2.5
15日	日	ご飯 タンドリーチキン カレーコック なすのトマト煮 ごぼうサラダ じゃが芋のそぼろ煮	1エネルギー (kcal) 586 たんぱく質 (g) 17.5 塩分(g) : 2.3

# 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8時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日		夕食	栄養価
16日	月	ご飯 豚肉の生姜焼き れんこんの炒め煮 しろ菜ときくらげの土佐酢和え 大豆と野菜のコンソメ煮	1食分 (kcal) 529 たんぱく質 (g) 20.7 塩分(g) : 2.1
17日	火	ご飯 肉野菜巻き 厚揚げと青菜の生姜味炒め 生酢 カラフル野菜ソテー	1食分 (kcal) 425 たんぱく質 (g) 12.9 塩分(g) : 1.7
18日	水	ご飯 鶏肉とわけぎの味噌煮 大根と干しエビの煮物 うのはなサラダ 海鮮豆腐ステーキ	1食分 (kcal) 562 たんぱく質 (g) 33.9 塩分(g) : 2.1
19日	木	ご飯 白身魚のムニエルトマトソース 明太子パスタ ブロッコリーの醤油マヨ和え ほうれん草とあげの浸し	1食分 (kcal) 521 たんぱく質 (g) 21.1 塩分(g) : 1.9
20日	金	ご飯 鶏肉照り焼き 五目ビーンズ煮 白菜のごま和え ポテトサラダ	1食分 (kcal) 626 たんぱく質 (g) 26.2 塩分(g) : 2.2
21日	土	ご飯 回鍋肉 豆腐の塩だれ煮込み 青梗菜のナムル きゃべつとあげの和え物	1食分 (kcal) 519 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g) : 2.2
22日	日	ご飯 ヤンニョムチキン 野菜春巻き きゃべつの中中華サラダ 大根のべっこう煮	1食分 (kcal) 527 たんぱく質 (g) 19.9 塩分(g) : 1.8
23日	月	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース ポトフ さつま芋のサラダ 白菜のスープ煮	1食分 (kcal) 582 たんぱく質 (g) 16.2 塩分(g) : 2.4
24日	火	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 高菜和え	1食分 (kcal) 539 たんぱく質 (g) 19.6 塩分(g) : 2.3
25日	水	ご飯 鶏天のきのこあんかけ 里芋とさつま揚げの煮物 大根の梅おかかか和え きゃべつのカレーマヨネーズサラダ	1食分 (kcal) 485 たんぱく質 (g) 15.3 塩分(g) : 2.2
26日	木	ご飯 ポークソテー ミネストローネ風煮込み ブロッコリーイタリアンサラダ もろこし焼き	1食分 (kcal) 564 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 2
27日	金	ご飯 アジの西京焼き 柚子胡椒香る豆腐煮 小松菜とあげの浸し さつま芋のシーザーサラダ	1食分 (kcal) 573 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 2.3
28日	土	ご飯 ガリバタチキン かぶの中中華風煮物 ポテトサラダ 出し巻き玉子	1食分 (kcal) 579 たんぱく質 (g) 35.9 塩分(g) : 2.8
29日	日	ご飯 豚肉と野菜の豆乳鍋風煮込み イカリングフライ 青梗菜のかつお昆布和え うずら豆	1食分 (kcal) 576 たんぱく質 (g) 20.4 塩分(g) : 2.1
30日	月	ご飯 さわらの幽庵焼き 味噌けんちん ほうれん草のゆかり和え カリフラワーのカレー風味マリネ	1食分 (kcal) 477 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g) : 2
31日	火	ご飯 豚肉の南蛮炒め 小籠包 大根のかに辛子マヨ和え 椎茸海鮮詰めフライ	1食分 (kcal) 618 たんぱく質 (g) 23.5 塩分(g) : 1.8