

# 4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	水	ご飯 デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーと卵のソテー さつま芋のりんご和え オクラのごま和え	エネルギー (kcal) 566 たんぱく質 (g) 16.7 塩分(g) : 2.1
2日	木	ご飯 えび大葉チーズフライ 里芋のごま煮 しろ菜の浸し 春雨の中華和え	エネルギー (kcal) 495 たんぱく質 (g) 14.6 塩分(g) : 2.6
3日	金	ご飯 白身魚の中華あん 煮しめ 小松菜のかつお昆布和え ブロッコリーのピーナッツ和え	エネルギー (kcal) 487 たんぱく質 (g) 17.8 塩分(g) : 1.8
4日	土	ご飯 豚すきやき (味噌) 磯じゃが 大根とわかめのごま酢和え 野菜かきあげ	エネルギー (kcal) 540 たんぱく質 (g) 17.8 塩分(g) : 1.8
5日	日	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 大根のそばろ煮 菜花と大豆甘和風サラダ 山菜わさび和え	エネルギー (kcal) 465 たんぱく質 (g) 21 塩分(g) : 2.1
6日	月	ご飯 麻婆豆腐 一口肉まん 揚げなすの中華和え 野菜春巻き	エネルギー (kcal) 538 たんぱく質 (g) 15.6 塩分(g) : 1.9
7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	エネルギー (kcal) 472 たんぱく質 (g) 137 塩分(g) : 1.5
8日	水	ご飯 たらのポトフ 国産じゃがいもコロケ きゃべつのトマト味炒め チンゲン菜のソテー	エネルギー (kcal) 516 たんぱく質 (g) 23.7 塩分(g) : 104
9日	木	ご飯 天津飯 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	エネルギー (kcal) 526 たんぱく質 (g) 17.3 塩分(g) : 2.6
10日	金	ご飯 白身魚のトマトクリーム煮 菜花とハムのスパゲティ ブロッコリーの生姜醤油浸し 白菜のみかんサラダ	エネルギー (kcal) 512 たんぱく質 (g) 19.9 塩分(g) : 2
11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 揚げなすの中華和え	エネルギー (kcal) 514 たんぱく質 (g) 32.7 塩分(g) : 2.2
12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 小松菜のごま和え	エネルギー (kcal) 469 たんぱく質 (g) 17.8 塩分(g) : 2.1
13日	月	ご飯 ボラの香味焼き けんちん煮 いんげんのごま和え うずら豆	エネルギー (kcal) 497 たんぱく質 (g) 20.1 塩分(g) : 1.9
14日	火	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 青梗菜のピーナッツ和え じゃがバター	エネルギー (kcal) 538 たんぱく質 (g) 22 塩分(g) : 2.4
15日	水	ご飯 豚と大根の中華炒め煮 鶏の天ぷらゆかり風味 はんぺんとオクラの和え物 玉子豆腐	エネルギー (kcal) 596 たんぱく質 (g) 26.2 塩分(g) : 2.1

# 4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	木	ご飯 厚あげと豚肉の和風炒め 野菜春巻き ほうれん草とあ +J7:J45げの和え物 焼売	1エネルギー (kcal) 566 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 1.8
17日	金	ご飯 さばの生姜煮 揚げなすの味噌炒め 菜花のごま和え 炒り卵の花	1エネルギー (kcal) 607 たんぱく質 (g) 20.6 塩分(g) : 2.5
18日	土	ご飯 照り焼きハンバーグ ポトフ ポテトサラダ きのこと白菜の 和え物	1エネルギー (kcal) 544 たんぱく質 (g) 16.5 塩分(g) : 2.5
19日	日	ご飯 プルコギ いなりギョーザ 揚げなすの中華和え カリフラ ワ-の菜種和え	1エネルギー (kcal) 546 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 1.9
20日	月	ご飯 豆腐バー-グのデミ味噌ソース やわらかイカリングフライ 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エネルギー (kcal) 531 たんぱく質 (g) 20.5 塩分(g) : 2.3
21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 コーンコロッケ	1エネルギー (kcal) 559 たんぱく質 (g) 19 塩分(g) : 1.7
22日	水	ご飯 鶏の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 大根ときこのこのバターじょうゆソテー	1エネルギー (kcal) 659 たんぱく質 (g) 22.4 塩分(g) : 2.1
23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 えび 焼売 (2個)	1エネルギー (kcal) 552 たんぱく質 (g) 16.5 塩分(g) : 1.9
24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エネルギー (kcal) 543 たんぱく質 (g) 20 塩分(g) : 2
25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 ミニオムレツ	1エネルギー (kcal) 573 たんぱく質 (g) 17.4 塩分(g) : 2.2
26日	日	ご飯 ちゃんぽん炒め 焼餃子 きゃべつのねぎ塩だれ和え 高 菜炒め	1エネルギー (kcal) 527 たんぱく質 (g) 18.8 塩分(g) : 1.9
27日	月	ご飯 鶏の和風ムニエル 野菜のコロッケ きゃべつとツナのシー ザーサラダ 卵と野菜のチャンプルー	1エネルギー (kcal) 691 たんぱく質 (g) 24.7 塩分(g) : 2.1
28日	火	ご飯 国産きゃべつのメンチカツ かぶと油揚げの煮物 白菜の ごま和え うずら豆	1エネルギー (kcal) 558 たんぱく質 (g) 12 塩分(g) : 1.7
29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エネルギー (kcal) 551 たんぱく質 (g) 19.1 塩分(g) : 2.2
30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 カリフラワーのピクルス	1エネルギー (kcal) 512 たんぱく質 (g) 24.2 塩分(g) : 2.3