

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	水	ご飯 鶏のゆず胡椒焼 厚揚げのみぞれ煮 白菜のごま昆布和え 小松菜のバターソテー	Iエネルギー (kcal) 555 たんぱく質 (g) 22.9 塩分(g): 1.9
2日	木	ご飯 ポークソテーマスタード風味 五目ビーンズ煮 ひじきとごぼうのサラダ ジャガ芋の炒め煮	Iエネルギー (kcal) 595 たんぱく質 (g) 22.7 塩分(g): 2.3
3日	金	ご飯 トマトチキン なすとインゲンの煮物 カリフラワーのカレー風味マリネ きゃべつソテー	Iエネルギー (kcal) 491 たんぱく質 (g) 16.6 塩分(g): 1.6
4日	土	ご飯 赤魚の香り煮 豚そぼろ五目豆腐煮 白菜の青じそ風味和え 卵の花と昆布の和風サラダ	Iエネルギー (kcal) 493 たんぱく質 (g) 26.6 塩分(g): 2.4
5日	日	ご飯 鶏ときゃべつのポン酢マヨ炒め ひじきの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 里芋とベーコンのシーザー和え	Iエネルギー (kcal) 525 たんぱく質 (g) 32.6 塩分(g): 2.6
6日	月	ご飯 白身魚のレモンペッパー醤油焼 ジャガ芋の洋風煮 イタリアンサラダ マカロニナポリタン	Iエネルギー (kcal) 531 たんぱく質 (g) 20.3 塩分(g): 2
7日	火	ご飯 豚ときくらげのオイスター炒め ニラとあさりの中華風玉子とじ 白菜のおかか和え インゲンソテー	Iエネルギー (kcal) 501 たんぱく質 (g) 21 塩分(g): 2.5
8日	水	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 コールスローサラダ	Iエネルギー (kcal) 560 たんぱく質 (g) 19.5 塩分(g): 2.1
9日	木	ご飯 豚のねぎ塩だれ炒め 大根のごま煮 チンゲンサイのナムル 豆腐ハンバーグ味噌バター焼	Iエネルギー (kcal) 575 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g): 2.6
10日	金	ご飯 鶏の山椒焼き かぶの味噌バター煮 小松菜のピーナッツ和え ネギ入りオムレツ	Iエネルギー (kcal) 587 たんぱく質 (g) 24.6 塩分(g): 1.8
11日	土	ご飯 さわらの酢醤油煮 豆腐と空豆の煮物 白菜のわさび醤油 たまごサラダ	Iエネルギー (kcal) 525 たんぱく質 (g) 23.1 塩分(g): 1.9
12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 たけのご焼売	Iエネルギー (kcal) 535 たんぱく質 (g) 20.1 塩分(g): 2
13日	月	ご飯 鶏の青じそバター醤油焼 れんこんと昆布の煮物 白菜の柚子風味和え 小松菜のバターソテー	Iエネルギー (kcal) 616 たんぱく質 (g) 24.8 塩分(g): 2
14日	火	ご飯 アジの南蛮漬け風 大根のべっこう煮 菜花の白和え ひじきと大豆の煮物	Iエネルギー (kcal) 601 たんぱく質 (g) 19.8 塩分(g): 2.2
15日	水	ご飯 肉団子の甘酢あん 塩マーボー 春雨の中華和え 大根菜のごま和え	Iエネルギー (kcal) 483 たんぱく質 (g) 16.4 塩分(g): 3.1

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	木	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 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	1エネルギー (kcal) 505 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 2.2
17日	金	ご飯 肉野菜巻き さつま芋の煮物 うまい菜のゆかり和え 小 松菜のバターソテー	1エネルギー (kcal) 421 たんぱく質 (g) 12 塩分(g) : 1.9
18日	土	ご飯 白身チーズ磯辺フライ&もろこし揚げ ジャガ芋のおかか 煮 ほうれん草のわさび和え 人参とひき肉の炒め物	1エネルギー (kcal) 502 たんぱく質 (g) 16.3 塩分(g) : 1.7
19日	日	ご飯 鶏の南部焼 味噌けんちん しろ菜の浸し 枝豆ソテー	1エネルギー (kcal) 517 たんぱく質 (g) 23.9 塩分(g) : 2
20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	1エネルギー (kcal) 492 たんぱく質 (g) 21.4 塩分(g) : 1.6
21日	火	ご飯 鶏の西京焼き 里芋と竹輪の煮物 青梗菜の錦糸和え 大豆と野菜のコンソメ煮	1エネルギー (kcal) 594 たんぱく質 (g) 25.2 塩分(g) : 1.9
22日	水	ご飯 はんぺん三味 ジャガ芋のカレー味煮物 ブロッコリーのピ ナッツ和え コーンソテー	1エネルギー (kcal) 536 たんぱく質 (g) 15.2 塩分(g) : 2.3
23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 お魚ソーとピーマンのソテー	1エネルギー (kcal) 500 たんぱく質 (g) 22.6 塩分(g) : 2.3
24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 ツナパスタ和風醤油	1エネルギー (kcal) 568 たんぱく質 (g) 22.1 塩分(g) : 2.2
25日	土	ご飯 鶏肉の香味焼き 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	1エネルギー (kcal) 575 たんぱく質 (g) 22.6 塩分(g) : 1.8
26日	日	ご飯 赤魚の煮つけ なすと玉ねぎのゆず味噌炒め ごぼうサラ ダ 出し巻き玉子	1エネルギー (kcal) 563 たんぱく質 (g) 29.3 塩分(g) : 2.1
27日	月	ご飯 野菜たっぷり豆腐バーグゆずおろしだれ ミネストローネ風 煮込み ほうれん草とあげの和え物 マカロニサラダ	1エネルギー (kcal) 546 たんぱく質 (g) 16 塩分(g) : 2.2
28日	火	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 ジャガ芋の炒め煮 うまい菜のか つお昆布和え 玉子豆腐	1エネルギー (kcal) 556 たんぱく質 (g) 20.5 塩分(g) : 2.6
29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 高菜和え	1エネルギー (kcal) 527 たんぱく質 (g) 31.6 塩分(g) : 2.2
30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 揚げ なすのねぎおろし煮	1エネルギー (kcal) 524 たんぱく質 (g) 19.3 塩分(g) : 2.2