

# 5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	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め れんこんの粉節煮 菜花の白和え ピーマンマリネ	エネルギー (kcal) 526 たんぱく質 (g) 23.4 塩分(g) : 2.2
2日	土	ご飯 鶏肉のニラ玉炒め ひじきと大豆の煮物 春雨サラダ えび団子の甘酢だれ	エネルギー (kcal) 539 たんぱく質 (g) 22.3 塩分(g) : 2.9
3日	日	ご飯 トマトチーズフライ&オムレツ えびフライ ブロッコリーとビーンズのサラダ ジャガ芋ときのこの煮物 豆腐の彩り煮	エネルギー (kcal) 554 たんぱく質 (g) 15.0 塩分(g) : 1.8
4日	月	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 白菜のスープ煮 ほうれん草とえのきの和物 きゃべつソテー	エネルギー (kcal) 489 たんぱく質 (g) 18.3 塩分(g) : 2
5日	火	ご飯 トマトチキン ジャガ芋の洋風煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え 明太子パスタ	エネルギー (kcal) 512 たんぱく質 (g) 17.8 塩分(g) : 1.4
6日	水	ご飯 鶏肉ときゃべつのポン酢マヨ炒め 豆腐と空豆の煮物 うまい菜のピーナッツ和え チンゲン菜のソテー	エネルギー (kcal) 504 たんぱく質 (g) 35.5 塩分(g) : 2.1
7日	木	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 和風マカロニサラダ	エネルギー (kcal) 554 たんぱく質 (g) 14.4 塩分(g) : 3
8日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め 麻婆茄子 きゃべつのねぎ塩だれ和え 大根のゆかり和え	エネルギー (kcal) 493 たんぱく質 (g) 18.8 塩分(g) : 1.8
9日	土	ご飯 若鶏のからあげ ジャガ芋のおかか煮 たまごサラダ 菜花の辛子和え	エネルギー (kcal) 484 たんぱく質 (g) 15.8 塩分(g) : 1.3
10日	日	ご飯 豚肉と大根の含め煮 さつま芋のサラダ 出し巻き玉子 玉ねぎとお魚ソーセージのソテー	エネルギー (kcal) 536 たんぱく質 (g) 18.6 塩分(g) : 2.2
11日	月	ご飯 ビビンバ丼 なら饅頭 わかめ入りナムル カリフラワーのサザンサラダ	エネルギー (kcal) 523 たんぱく質 (g) 20.6 塩分(g) : 2.4
12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	エネルギー (kcal) 465 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g) : 2
13日	水	ご飯 豆腐バーグのデミ味噌ソース にんじんシリシリ ジャーマンポテトサラダ きゃべつとハムのソテー	エネルギー (kcal) 509 たんぱく質 (g) 17.9 塩分(g) : 2.2
14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 お魚ソーセージ入りスクランブルのサウザンソース	エネルギー (kcal) 606 たんぱく質 (g) 17.2 塩分(g) : 2.5
15日	金	ご飯 白身魚の照り煮 豆腐の彩り煮 きゃべつとわかめの中華和え 鶏ごぼうサラダ	エネルギー (kcal) 488 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g) : 1.7

# 5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	土	ご飯 鶏肉の西京焼き 出し巻き玉子 さつま芋のレモン煮	I値(kcal) 615 たんぱく質 (g) 25 塩分(g) : 1.8
17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 玉子豆腐	I値(kcal) 567 たんぱく質 (g) 21.4 塩分(g) : 2.3
18日	月	ご飯 天津飯 バンバンジー和え チャプチェ 彩りしゅうまい	I値(kcal) 558 たんぱく質 (g) 20.1 塩分(g) : 2.8
19日	火	ご飯 鶏肉と野菜の黒酢だれ なすのトマト煮 うまい菜の錦糸和え 白菜の柚子風味煮	I値(kcal) 465 たんぱく質 (g) 31.5 塩分(g) : 2.1
20日	水	ご飯 さわらの梅肉焼き 里芋のおかか煮 きゃべつときゅうりのマリネ ひじきの煮物	I値(kcal) 469 たんぱく質 (g) 20.6 塩分(g) : 2.2
21日	木	ご飯 豚肉きくらげ炒め 白菜の中華帆立風味煮 菜花と竹輪の和え物 和風マヨ卵焼き	I値(kcal) 522 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 2.7
22日	金	ご飯 かにクリームコロッケ&ミニムカ かぶの味噌バター煮 ミモザサラダ ウィナーソテー	I値(kcal) 639 たんぱく質 (g) 15.9 塩分(g) : 2
23日	土	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 炒り鶏 白菜と葉大根のピーナツ和え きゃべつとあげの和え物	I値(kcal) 474 たんぱく質 (g) 20.4 塩分(g) : 2.5
24日	日	ご飯 さばの塩こうじ焼き 大豆とひき肉のカレー炒め ほうれん草のおかか和え 大根のべっこう煮	I値(kcal) 535 たんぱく質 (g) 21.1 塩分(g) : 2.7
25日	月	ご飯 厚あげと豚肉の和風炒め 焼餃子 大根とわかめのピリ辛中華和え ごぼうサラダ	I値(kcal) 551 たんぱく質 (g) 20.3 塩分(g) : 1.7
26日	火	ご飯 鮭の幽庵焼き 厚揚げのオクラあん なすのポン酢和え ピーマンおかか炒め	I値(kcal) 489 たんぱく質 (g) 19.3 塩分(g) : 2.1
27日	水	ご飯 焼肉風炒め なすの味噌炒め たらもサラダ フーヨーハイ	I値(kcal) 559 たんぱく質 (g) 20.7 塩分(g) : 2.1
28日	木	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 きりぼし大根煮	I値(kcal) 553 たんぱく質 (g) 21 塩分(g) : 2.5
29日	金	ご飯 鶏肉と海鮮の野菜炒め 冬瓜の生姜味噌煮 カリフラワーの柚子サラダ 大根菜のごま和え	I値(kcal) 424 たんぱく質 (g) 16.7 塩分(g) : 2.1
30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) 480 たんぱく質 (g) 21.6 塩分(g) : 2
31日	日	ご飯 鶏肉となすの味噌煮 炒り卵の花 菜花の白和え 野菜のコロッケ	I値(kcal) 557 たんぱく質 (g) 34 塩分(g) : 1.9