

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	金	ご飯 和風きのこハンバーグ ポトフ ブロッコリーのシーザーサラダ さつま芋の甘煮	1エネルギー (kcal) 546 たんぱく質 (g) 16.6 塩分(g) : 1.9
2日	土	ご飯 アジの山椒焼き なすと玉ねぎのごま味噌炒め 大根のかに辛子マヨ和え 焼売	1エネルギー (kcal) 495 たんぱく質 (g) 21 塩分(g) : 2.1
3日	日	ご飯 豚肉の甘辛煮 キムチ炒め ほうれん草のナムル 野菜天の煮物	1エネルギー (kcal) 524 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 2.6
4日	月	ご飯 チキン南蛮風 里芋のごま煮 オーシャンサラダ 黒豆煮	1エネルギー (kcal) 535 たんぱく質 (g) 16.1 塩分(g) : 2.2
5日	火	ご飯 豚肉のすき煮 干草卵焼き 小松菜のわさび和え さつま芋のバター煮	1エネルギー (kcal) 509 たんぱく質 (g) 18.9 塩分(g) : 1.8
6日	水	ご飯 さばのごま味噌煮 さつまあげと大根の煮物 きゃべつの酢の物 枝豆ソテー	1エネルギー (kcal) 554 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 1.9
7日	木	ご飯 豚肉の青じそ風味ソテー 味噌けんちん もずく入り酢の物 出し巻き玉子	1エネルギー (kcal) 543 たんぱく質 (g) 22.7 塩分(g) : 2.2
8日	金	ご飯 みそ味つくね 冬瓜の柚子風味煮 白菜のレモン昆布和え ポテトサラダ	1エネルギー (kcal) 458 たんぱく質 (g) 15.9 塩分(g) : 2.8
9日	土	ご飯 ポウの香り煮 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) 402 たんぱく質 (g) 20.1 塩分(g) : 2
10日	日	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 マセドアンサラダ 三角あげの煮物	1エネルギー (kcal) 639 たんぱく質 (g) 24.7 塩分(g) : 2.3
11日	月	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 豚そぼろ五目豆腐煮 菜花の生姜和え いんげんソテー	1エネルギー (kcal) 502 たんぱく質 (g) 23.6 塩分(g) : 2.1
12日	火	ご飯 ポークソテー きのことバター風味醤油オムレツ きゃべつの柚子風味サラダ お豆腐のナゲット	1エネルギー (kcal) 579 たんぱく質 (g) 21.4 塩分(g) : 2
13日	水	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ マカロニサラダ 昆布豆	1エネルギー (kcal) 564 たんぱく質 (g) 20.1 塩分(g) : 2.2
14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ツ和え さつま芋のりんご煮	1エネルギー (kcal) 553 たんぱく質 (g) 18.2 塩分(g) : 2.1
15日	金	ご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 里芋の煮ころがし 白菜のゆず醤油和え ミートオムレツ	1エネルギー (kcal) 482 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g) : 2.2

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	土	ご飯 さばの生姜煮 かぼちゃの煮物 大根の明太子サラダ 小松菜とあげの浸し	エネルギー (kcal) 554 たんぱく質 (g) 17.9 塩分(g) : 2.1
17日	日	ご飯 みそ味つくね いかフライ きゃべつのサウザンサラダ ジャガ芋のそぼろ煮	エネルギー (kcal) 547 たんぱく質 (g) 19.8 塩分(g) : 2.6
18日	月	ご飯 豚肉の生姜焼き れんこんの炒め煮 白菜のわさび醤油 大豆と野菜のコンソメ煮	エネルギー (kcal) 522 たんぱく質 (g) 21.2 塩分(g) : 2.2
19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	エネルギー (kcal) 413 たんぱく質 (g) 12.9 塩分(g) : 1.7
20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	エネルギー (kcal) 558 たんぱく質 (g) 34 塩分(g) : 2.3
21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 うずら豆	エネルギー (kcal) 561 たんぱく質 (g) 20.3 塩分(g) : 1.6
22日	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 五目ビーンズ煮 白菜のごま和え ポテトサラダ	エネルギー (kcal) 611 たんぱく質 (g) 26.2 塩分(g) : 2.2
23日	土	ご飯 回鍋肉 豆腐の塩だれ煮込み 青梗菜のナムル ジャガバター	エネルギー (kcal) 534 たんぱく質 (g) 20.7 塩分(g) : 2.1
24日	日	ご飯 ヤンニョムチキン 野菜春巻き きゃべつの中華サラダ コーンソテー	エネルギー (kcal) 523 たんぱく質 (g) 20 塩分(g) : 1.7
25日	月	ご飯 さわらの酢醤油煮 れんこんの山椒煮 青梗菜のなめたけ和え えび団子の甘酢だれ	エネルギー (kcal) 496 たんぱく質 (g) 22.7 塩分(g) : 2.5
26日	火	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 高菜和え	エネルギー (kcal) 569 たんぱく質 (g) 16.3 塩分(g) : 2.5
27日	水	ご飯 鶏天のさっぱりレモン野菜がけ 里芋とさつま揚げの煮物 大根の昆布和え きゃべつのカレーマヨネーズサラダ	エネルギー (kcal) 496 たんぱく質 (g) 15.1 塩分(g) : 1.8
28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 甘酢肉団子	エネルギー (kcal) 569 たんぱく質 (g) 22 塩分(g) : 2.4
29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 マカロニサラダ	エネルギー (kcal) 592 たんぱく質 (g) 19.9 塩分(g) : 2.9
30日	土	ご飯 ガリバタチキン かぶの中華風煮物 ポテトサラダ ほうれん草の昆布和え	エネルギー (kcal) 490 たんぱく質 (g) 31.9 塩分(g) : 2.5
31日	日	ご飯 鱈の幽庵焼き 味噌けんちん ほうれん草のゆかり粉和え 豆腐ハンバーグ	エネルギー (kcal) 529 たんぱく質 (g) 23.8 塩分(g) : 2.7