

# 6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	月	ご飯 たらのポトフ コーンコロッケ きゃべつのシーザーサラダ ブロッコリーのバター醤油ソテー	Iエネルギー (kcal) 476 たんぱく質 (g) 25 塩分(g) : 1.5
2日	火	ご飯 さばの生姜煮 かぼちゃの煮物 白菜の柚子風味和え うずら豆	Iエネルギー (kcal) 605 たんぱく質 (g) 17.9 塩分(g) : 1.9
3日	水	ご飯 ポークソテーマスタード風味 ミネストローネ風煮込み ごぼうサラダ オクラのごま和え	Iエネルギー (kcal) 502 たんぱく質 (g) 18.5 塩分(g) : 1.7
4日	木	ご飯 アジ紫蘇フライ 里芋のごま煮 しろ菜の浸し えび団子のクリーム煮	Iエネルギー (kcal) 503 たんぱく質 (g) 16.7 塩分(g) : 2.1
5日	金	ご飯 鯖の西京焼き なすといんげんの煮物 小松菜のかつお昆布和え ブロッコリーのピザ和え	Iエネルギー (kcal) 456 たんぱく質 (g) 21.6 塩分(g) : 1.9
6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	Iエネルギー (kcal) 524 たんぱく質 (g) 17.8 塩分(g) : 1.8
7日	日	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 大根の昆布煮 菜花と大豆の和風サラダ 山菜とあげの煮びたし	Iエネルギー (kcal) 460 たんぱく質 (g) 20.5 塩分(g) : 2.4
8日	月	ご飯 若鶏のからあげ 冬瓜の中華風煮物 小松菜のゆず醤油サラダ マカロニナポリタン	Iエネルギー (kcal) 444 たんぱく質 (g) 13.9 塩分(g) : 1.3
9日	火	ご飯 かに玉のあんかけ チャプチェ なすの中華和え カレー風味ポテトサラダ	Iエネルギー (kcal) 489 たんぱく質 (g) 13.9 塩分(g) : 2.5
10日	水	ご飯 鶏肉の香り煮 野菜のコロッケ コールスローサラダ チンゲン菜のソテー	Iエネルギー (kcal) 490 たんぱく質 (g) 29.9 塩分(g) : 1.7
11日	木	ご飯 鶏肉と野菜の酢醤油漬 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	Iエネルギー (kcal) 548 たんぱく質 (g) 23.1 塩分(g) : 2.1
12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 白菜のみかんサラダ コーンスープ	Iエネルギー (kcal) 536 たんぱく質 (g) 19.5 塩分(g) : 2.5
13日	土	ご飯 鶏ちゃん炒め 里芋のおかか煮 ブロッコリーとツナの醤油マヨサラダ なすの中華和え	Iエネルギー (kcal) 512 たんぱく質 (g) 33.3 塩分(g) : 2
14日	日	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 白菜の生姜煮 さつま芋とお豆のヨーグルトサラダ 小松菜のごま和え	Iエネルギー (kcal) 454 たんぱく質 (g) 17.7 塩分(g) : 2.1
15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	Iエネルギー (kcal) 505 たんぱく質 (g) 22.1 塩分(g) : 1.9

# 6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	火	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 白身大葉天 はんぺんとオクラの和え物 かぶと油揚げの煮物	1エネルギー (kcal) 539 たんぱく質 (g) 19.4 塩分(g) : 1.9
17日	水	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ひじきと大豆の煮物	1エネルギー (kcal) 528 たんぱく質 (g) 24 塩分(g) : 2.6
18日	木	ご飯 アジの南蛮漬け風 大根のべっこう煮 白はんぺんときゃべつのわさび醤油 焼売	1エネルギー (kcal) 584 たんぱく質 (g) 19.2 塩分(g) : 2.1
19日	金	ご飯 かわいいの煮つけ 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) 451 たんぱく質 (g) 22 塩分(g) : 2.4
20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) 532 たんぱく質 (g) 16.5 塩分(g) : 2.5
21日	日	ご飯 プルコギ 大葉入り春巻き なすの中華和え カリフラワーの菜種和え	1エネルギー (kcal) 553 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 2
22日	月	ご飯 チキン南蛮風 れんこんのオイスター炒め ほうれん草のおかか和え ブロッコリーのバター醤油ソテー	1エネルギー (kcal) 456 たんぱく質 (g) 15.3 塩分(g) : 2.1
23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 コーンコロケ	1エネルギー (kcal) 544 たんぱく質 (g) 19.0 塩分(g) : 1.7
24日	水	ご飯 豆腐バーグのデミ味噌ソース いかフライ きゃべつときゅうりのマリネ 大根ときこのバター醤油ソテー	1エネルギー (kcal) 522 たんぱく質 (g) 18.9 塩分(g) : 2.5
25日	木	ご飯 はんぺん三味 じゃが芋のカレー味煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 大根のゆかり和え	1エネルギー (kcal) 501 たんぱく質 (g) 13.8 塩分(g) : 1.7
26日	金	ご飯 アジの磯風味焼き なすと玉ねぎのゆず味噌炒め 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) 554 たんぱく質 (g) 19.3 塩分(g) : 1.9
27日	土	ご飯 白身魚の照り煮 山芋海鮮詰めフライ ごぼうサラダ うずら豆	1エネルギー (kcal) 581 たんぱく質 (g) 19.6 塩分(g) : 1.7
28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) 511 たんぱく質 (g) 18.9 塩分(g) : 1.8
29日	月	ご飯 国産きゃべつのメンチカツ ミネストローネ風煮込み ほうれん草とあげの和え物 さつま芋のサラダ	1エネルギー (kcal) 564 たんぱく質 (g) 18.6 塩分(g) : 1.5
30日	火	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 目玉焼きフライ きゃべつのシーザーサラダ 小松菜と竹輪の甘辛炒め	1エネルギー (kcal) 569 たんぱく質 (g) 20.4 塩分(g) : 1.8