

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	月	ご飯 鶏肉の焼肉風味 なすの麻婆炒め チンゲン菜のごま和え カリフラワーのイタリアンサラダ	Iエネルギー (kcal) 576 たんぱく質 (g) 22.5 塩分(g) : 1.8
2日	火	ご飯 豚肉の南蛮炒め 千草卵焼き 大根のかに辛子マヨ和え 五目煮豆	Iエネルギー (kcal) 530 たんぱく質 (g) 22 塩分(g) : 1.9
3日	水	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 ツナじゃが 白菜のごま昆布和え ほうれん草ソテー	Iエネルギー (kcal) 561 たんぱく質 (g) 23.5 塩分(g) : 2
4日	木	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 春雨の中華和え	Iエネルギー (kcal) 576 たんぱく質 (g) 16.4 塩分(g) : 2.4
5日	金	ご飯 トマトチキン 和風きのこスパゲティ 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) 500 たんぱく質 (g) 17.5 塩分(g) : 1.4
6日	土	ご飯 ホッケの香味焼き 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) 458 たんぱく質 (g) 21.5 塩分(g) : 2.2
7日	日	ご飯 鶏肉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) 505 たんぱく質 (g) 32.5 塩分(g) : 2.5
8日	月	ご飯 白身魚のレモンペッパー醤油焼 じゃが芋の洋風煮 イタリアンサラダ いんげんソテー	Iエネルギー (kcal) 531 たんぱく質 (g) 22.6 塩分(g) : 2.2
9日	火	ご飯 豚肉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し 白菜のかおり和え がんもの煮物	Iエネルギー (kcal) 511 たんぱく質 (g) 22.6 塩分(g) : 2.7
10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 鶏肉団子のコンソメ煮	Iエネルギー (kcal) 622 たんぱく質 (g) 24.3 塩分(g) : 2.4
11日	木	ご飯 豚肉のねぎ塩だれ炒め 大根のごま煮 いんげんの中華あえ 野菜春巻き	Iエネルギー (kcal) 545 たんぱく質 (g) 20.2 塩分(g) : 2.1
12日	金	ご飯 ささみしそ巻きフライ かぶの味噌バター煮 小松菜のピーナッツ和え ブロッコリーの生姜醤油浸し	Iエネルギー (kcal) 481 たんぱく質 (g) 15.9 塩分(g) : 1.8
13日	土	ご飯 鯖の酢醤油煮 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) 512 たんぱく質 (g) 23.1 塩分(g) : 1.9
14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 たらもサラダ	Iエネルギー (kcal) 515 たんぱく質 (g) 18.9 塩分(g) : 1.9
15日	月	ご飯 鶏肉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 きゃべつソテー	Iエネルギー (kcal) 610 たんぱく質 (g) 24.8 塩分(g) : 2.3

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8時までにお召し上がりください。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

日		夕食	栄養価
16日	火	ご飯 みそ味つくね きのこと卵の炒め物 春雨の中華和え ジャガバター	1エネルギー (kcal) 514 たんぱく質 (g) 16.8 塩分(g) : 2.9
17日	水	ご飯 鮭のムニエル かぶとベーコンのブイヨン煮 ミモザサラダ 大根菜のごま和え	1エネルギー (kcal) 489 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 1.6
18日	木	ご飯 厚あげと豚肉の和風炒め 大豆とひき肉のカレー炒め ほうれん草とあげの和え物 ジャガ芋のトマト煮	1エネルギー (kcal) 529 たんぱく質 (g) 23.2 塩分(g) : 2.2
19日	金	ご飯 鶏肉の南部焼 さつま芋の煮物 白菜のおかか和え カラフル野菜ソテー	1エネルギー (kcal) 483 たんぱく質 (g) 20.5 塩分(g) : 2
20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) 476 たんぱく質 (g) 14.6 塩分(g) : 1.6
21日	日	ご飯 肉野菜巻き 味噌けんちん うまい菜のゆかり和え 枝豆ソテー	1エネルギー (kcal) 439 たんぱく質 (g) 15.5 塩分(g) : 1.9
22日	月	ご飯 鯖の照り焼き きくらげと卵のソテー 生酢 昆布豆	1エネルギー (kcal) 480 たんぱく質 (g) 21.4 塩分(g) : 1.6
23日	火	ご飯 肉団子の甘酢あん 里芋と竹輪の煮物 チンゲン菜の錦糸和え 大豆と野菜のコンソメ煮	1エネルギー (kcal) 535 たんぱく質 (g) 19.2 塩分(g) : 2.2
24日	水	ご飯 白身魚のカレームニエル 鶏そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草の和風サラダ ウィナーソテー	1エネルギー (kcal) 577 たんぱく質 (g) 25.1 塩分(g) : 2.7
25日	木	ご飯 鶏肉の和風ステーキオニオンスだれ 青菜とベーコンのソテー さつま芋のサラダ お魚ソースとピーマンのソテー	1エネルギー (kcal) 538 たんぱく質 (g) 21.2 塩分(g) : 2.2
26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) 553 たんぱく質 (g) 22 塩分(g) : 2.1
27日	土	ご飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 きのこの和風マリネ きゃべつのごま酢和え	1エネルギー (kcal) 466 たんぱく質 (g) 20.2 塩分(g) : 1.6
28日	日	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 きんぴらごぼう	1エネルギー (kcal) 576 たんぱく質 (g) 16.7 塩分(g) : 2.4
29日	月	ご飯 チキンソテーの野菜マリネ かぶと油揚げの煮物 白菜のごま和え カリフラワーのサザンサラダ	1エネルギー (kcal) 628 たんぱく質 (g) 23 塩分(g) : 2
30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) 532 たんぱく質 (g) 20.6 塩分(g) : 2.6