

7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	水	ご飯 海鮮入り野菜炒め ブロッコリーのオニオンあん 大根のねぎ中華サラダ 焼売	エネルギー (kcal) 493 たんぱく質 (g) 18.3 塩分(g) : 2.1
2日	木	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 五目煮豆 ほうれん草の柚香和え カリフラワーのピクルス	エネルギー (kcal) 500 たんぱく質 (g) 24.2 塩分(g) : 2.4
3日	金	ご飯 和風きのことハンバーグ ポトフ ブロッコリーのシーザーサラダ さつまいものバター煮	エネルギー (kcal) 550 たんぱく質 (g) 16.6 塩分(g) : 1.9
4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 うずら豆	エネルギー (kcal) 503 たんぱく質 (g) 19.7 塩分(g) : 1.8
5日	日	ご飯 鶏の磯辺天&しんじょ天 玉子とじ ブロッコリーとビーンズのサラダ ジャガイモときのこの煮物	エネルギー (kcal) 568 たんぱく質 (g) 19.5 塩分(g) : 2.1
6日	月	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー マカロニナポリタン オーシャンサラダ 枝豆ソテー	エネルギー (kcal) 554 たんぱく質 (g) 20.7 塩分(g) : 1.5
7日	火	ご飯 トマトチキン ジャガイモの洋風煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え 菜花のソテー	エネルギー (kcal) 478 たんぱく質 (g) 17.5 塩分(g) : 1.4
8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 オクラのごま和え	エネルギー (kcal) 471 たんぱく質 (g) 33.6 塩分(g) : 2.2
9日	木	ご飯 ビビンバ炒め にら饅頭 わかめ入りナムル 和風マカロニサラダ	エネルギー (kcal) 569 たんぱく質 (g) 21.3 塩分(g) : 2.7
10日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオニオン炒め 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) 18.7 塩分(g) : 1.7
11日	土	ご飯 若鶏のからあげ ジャガイモのおかか煮 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
12日	日	ご飯 さばの生姜煮 大根と山菜の煮物 きゃべつのごま酢和え きんぴらごぼう	エネルギー (kcal) 539 たんぱく質 (g) 17.4 塩分(g) : 1.9
13日	月	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 いんげんソテー	エネルギー (kcal) 639 たんぱく質 (g) 26.3 塩分(g) : 1.8
14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 なすの中華和え	エネルギー (kcal) 450 たんぱく質 (g) 19.3 塩分(g) : 2
15日	水	ご飯 鶏肉の山椒焼き 白菜のおかか煮 はんぺんとオクラの和え物 昆布豆	エネルギー (kcal) 551 たんぱく質 (g) 24.7 塩分(g) : 1.4

7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	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 ジャガ芋のバター風味	I値(kcal) 565 たんぱく質(g) 14.8 塩分(g) 1.9
17日	金	ご飯 アジの南部焼き かぼちゃの煮物 大根の明太子サラダ なすの生姜醤油	I値(kcal) 561 たんぱく質(g) 17.7 塩分(g) 1.6
18日	土	ご飯 鶏肉の西京焼き ひじき煮 ジャーマンポテトサラダ 海鮮豆腐ステーキ	I値(kcal) 685 たんぱく質(g) 24.2 塩分(g) 3.3
19日	日	ご飯 白身魚の甘酢あん けんちん煮 ほうれん草のごま和え ジャガ芋のそぼろ煮	I値(kcal) 531 たんぱく質(g) 15.6 塩分(g) 2.1
20日	月	ご飯 かに玉のあんかけ バンバンジー和え チャプチェ ポテトチキンロール	I値(kcal) 504 たんぱく質(g) 19.3 塩分(g) 2.5
21日	火	ご飯 鶏肉と野菜の黒酢だれ なすといんげんの煮物 さつま芋の白和え カリフラワーとコーンのソテー	I値(kcal) 534 たんぱく質(g) 33.1 塩分(g) 2.1
22日	水	ご飯 さばの西京焼き 里芋のおかか煮 きゃべつときゅうりのマリネ えび焼売	I値(kcal) 577 たんぱく質(g) 19.8 塩分(g) 2.1
23日	木	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め ジャガ芋の炒め煮 菜花と竹輪の和え物 うずら豆	I値(kcal) 545 たんぱく質(g) 22.0 塩分(g) 1.8
24日	金	ご飯 ホッケの塩焼き 五目煮豆 白菜のごま和え ポテトサラダ	I値(kcal) 444 たんぱく質(g) 21.3 塩分(g) 2.3
25日	土	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん なすと玉ねぎのゆず味噌炒め 白菜と葉大根のピーナツ和え きゃべつと竹輪の酢の物	I値(kcal) 463 たんぱく質(g) 18.8 塩分(g) 2.4
26日	日	ご飯 さわらのバジル焼 大豆とひき肉のカレー炒め ほうれん草のおかか和え コーンソテー	I値(kcal) 509 たんぱく質(g) 23.3 塩分(g) 2.1
27日	月	ご飯 六宝菜 焼餃子 フルーツ杏仁 えび団子のフリール煮	I値(kcal) 537 たんぱく質(g) 17.2 塩分(g) 2.2
28日	火	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 ピーマンおかか炒め	I値(kcal) 501 たんぱく質(g) 15.8 塩分(g) 1.8
29日	水	ご飯 焼肉風炒め なすの味噌炒め たらもサラダ きゃべつとあげの和え物	I値(kcal) 538 たんぱく質(g) 19.2 塩分(g) 1.9
30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 カリフラワーのピーナツ	I値(kcal) 538 たんぱく質(g) 20.1 塩分(g) 2.1
31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) 422 たんぱく質(g) 16.6 塩分(g) 2.1