

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	水	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 カレー風味ポテトサラダ	1食当り (kcal) 549 たんぱく質 (g) 23.4 塩分(g) : 2.3
2日	木	ご飯 豚肉の旨辛炒め フーヨーハイ コールスローサラダ なすのねぎおろし煮	1食当り (kcal) 513 たんぱく質 (g) 19.3 塩分(g) : 2.2
3日	金	ご飯 鶏肉のチリソースだれ 春雨のオイスター炒め うのはなサラダ ヒーマンマリネ	1食当り (kcal) 535 たんぱく質 (g) 31.9 塩分(g) : 2.2
4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 大根の炒め煮	1食当り (kcal) 482 たんぱく質 (g) 18.4 塩分(g) : 2.5
5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食当り (kcal) 521 たんぱく質 (g) 20.8 塩分(g) : 2.4
6日	月	ご飯 チキン南蛮風 厚揚げのオイスター炒め 白菜のおかか和え なすと大豆のごま醤油サラダ	1食当り (kcal) 479 たんぱく質 (g) 16.8 塩分(g) : 2.2
7日	火	ご飯 豚のすき煮 千草卵焼き 小松菜のわさび和え コーンコロッケ	1食当り (kcal) 508 たんぱく質 (g) 18.6 塩分(g) : 1.8
8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 チンゲン菜のソテー	1食当り (kcal) 536 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 1.9
9日	木	ご飯 鮭のレモン醤油焼き とり肉じゃが 菜花の生姜 肉団子のバター醤油	1食当り (kcal) 522 たんぱく質 (g) 23.1 塩分(g) : 2.8
10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食当り (kcal) 457 たんぱく質 (g) 15.9 塩分(g) : 2.7
11日	土	ご飯 ボウの香り煮 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食当り (kcal) 402 たんぱく質 (g) 20.1 塩分(g) : 2
12日	日	ご飯 甘辛ダレささみフライ 里芋のごま煮 白菜の青じそ風味和え 玉ねぎとお魚ソーセージのソテー	1食当り (kcal) 519 たんぱく質 (g) 14.0 塩分(g) : 2.5
13日	月	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 カリフラワーのサザンサラダ	1食当り (kcal) 509 たんぱく質 (g) 19.8 塩分(g) : 2
14日	火	ご飯 鶏肉の山賊焼き コーンコロッケ きゃべつの柚子風味サラダ ほうれん草とあげの浸し	1食当り (kcal) 450 たんぱく質 (g) 19.3 塩分(g) : 2
15日	水	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ マカロニサラダ なすのトマト煮	1食当り (kcal) 572 たんぱく質 (g) 18.9 塩分(g) : 2.5

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	木	ご飯 白かれいの西京焼き 豚そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草のピーナツ和え きりぼし大根煮	エネルギー (kcal) 539 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 2.5
17日	金	ご飯 鶏肉と小松菜の柚子胡椒炒め 里芋の煮っころがし きゃべつとわかめの中華和え ごぼうサラダ	エネルギー (kcal) 447 たんぱく質 (g) 17.5 塩分(g) : 2.1
18日	土	ご飯 白身魚の照り煮 豆腐の彩り煮 白菜のゆず醤油和え 小松菜とあげの浸し	エネルギー (kcal) 444 たんぱく質 (g) 20.6 塩分(g) : 1.7
19日	日	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース にんじんシリシリ カリフラワーのカレーピカタ かに焼売	エネルギー (kcal) 636 たんぱく質 (g) 18.6 塩分(g) : 2.6
20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) 515 たんぱく質 (g) 20.5 塩分(g) : 2.1
21日	火	ご飯 肉野菜巻き 厚揚げと青菜の生姜味炒め 生酢 白菜の柚子風味煮	エネルギー (kcal) 404 たんぱく質 (g) 12.8 塩分(g) : 1.7
22日	水	ご飯 鶏肉ときくらげのオニオン炒め 大根と干しエビの煮物 卵の花の甘酢和え ひじきの煮物	エネルギー (kcal) 447 たんぱく質 (g) 17.8 塩分(g) : 2.2
23日	木	ご飯 白身魚のムニエルマトソース 明太子 Pasta コーンサラダ ほうれん草とあげの浸し	エネルギー (kcal) 494 たんぱく質 (g) 20.5 塩分(g) : 2
24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	エネルギー (kcal) 639 たんぱく質 (g) 15.9 塩分(g) : 2
25日	土	ご飯 回鍋肉 豆腐の塩だれ煮込み ブロッコリーの醤油マヨ和え ジャガバター	エネルギー (kcal) 552 たんぱく質 (g) 21 塩分(g) : 2
26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 大根のべっこう煮	エネルギー (kcal) 513 たんぱく質 (g) 19.8 塩分(g) : 1.9
27日	月	ご飯 かれいの煮つけ れんこんの山椒煮 大根のゆかり和え ごぼうサラダ	エネルギー (kcal) 435 たんぱく質 (g) 19.5 塩分(g) : 2
28日	火	ご飯 肉団子の甘酢あん 麻婆豆腐 さつま芋のサラダ 高菜和え	エネルギー (kcal) 563 たんぱく質 (g) 18.4 塩分(g) : 2.1
29日	水	ご飯 鮭の幽庵焼き ジャガ芋ときのこの煮物 白菜のごまおかか和え フーヨーハイ	エネルギー (kcal) 538 たんぱく質 (g) 19.2 塩分(g) : 1.9
30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 チキンナゲット	エネルギー (kcal) 538 たんぱく質 (g) 20.1 塩分(g) : 2.1
31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) 422 たんぱく質 (g) 16.6 塩分(g) : 2.1