

8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。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

		昼食	栄養価
1日	土	ご飯 白身魚のレモン醤油焼き 大豆とベーコンのバター醤油 はんぺんとオクラの和え物 なすのマリネ	1食当り (kcal) 508 たんぱく質 (g) 23.9 塩分(g) : 2
2日	日	ご飯 鶏肉となすの味噌煮 炒り卵の花 菜花の白和え ジャガ芋のバター風味	1食当り (kcal) 514 たんぱく質 (g) 33.4 塩分(g) : 1.9
3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 ウィナーソテー	1食当り (kcal) 561 たんぱく質 (g) 27.3 塩分(g) : 1.8
4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	1食当り (kcal) 586 たんぱく質 (g) 17.9 塩分(g) : 1.9
5日	水	ご飯 ゴーヤチャンプルー 野菜春巻き もずく入り酢の物 オクラのごま和え	1食当り (kcal) 479 たんぱく質 (g) 14.7 塩分(g) : 1.7
6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	1食当り (kcal) 503 たんぱく質 (g) 16.7 塩分(g) : 2
7日	金	ご飯 鯖の梅肉焼き なすといんげんの煮物 ほうれん草の昆布和え ブロッコリーのヒートアップ和え	1食当り (kcal) 455 たんぱく質 (g) 21.8 塩分(g) : 2.2
8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	1食当り (kcal) 524 たんぱく質 (g) 17.8 塩分(g) : 1.8
9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 里芋とベーコンのシーザー和え	1食当り (kcal) 496 たんぱく質 (g) 20.8 塩分(g) : 2.2
10日	月	ご飯 若鶏のからあげ 厚揚げのオイスター炒め ブロッコリーのおかか和え いんげんソテー	1食当り (kcal) 477 たんぱく質 (g) 19.1 塩分(g) : 1.3
11日	火	ご飯 揚げだし豆腐風 盆汁風煮物 ほうれん草のゆかりマヨ和え 出し巻き玉子	1食当り (kcal) 549 たんぱく質 (g) 19.4 塩分(g) : 2.2
12日	水	ご飯 さばの照り焼き 野菜かきあげ 大根の甘酢和え ケチャップハンバーグ	1食当り (kcal) 637 たんぱく質 (g) 20.7 塩分(g) : 2
13日	木	ご飯 バンバンジー なすと玉ねぎの味噌炒め 焼売 マカロニサラダ	1食当り (kcal) 617 たんぱく質 (g) 21.9 塩分(g) : 3.3
14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 青梗菜のソテー	1食当り (kcal) 498 たんぱく質 (g) 18.8 塩分(g) : 1.9
15日	土	ご飯 鶏ちゃん炒め 里芋のおかか煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え たまごサラダ	1食当り (kcal) 554 たんぱく質 (g) 34.8 塩分(g) : 2

8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	日	ご飯 ポラの韓国風煮 れんこんと昆布の煮物 いんげんのごま和え たらもサラダ	I初値 (kcal) 486 たんぱく質 (g) 22.4 塩分(g) : 2.2
17日	月	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 うずら豆	I初値 (kcal) 537 たんぱく質 (g) 18.5 塩分(g) : 1.7
18日	火	ご飯 豚肉とピーマン味噌炒め 大葉入り春巻き きゃべつのナムル 甘酢肉団子	I初値 (kcal) 592 たんぱく質 (g) 21.9 塩分(g) : 2.6
19日	水	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 青梗菜のピーナッツ和え ひじきと大豆の煮物	I初値 (kcal) 530 たんぱく質 (g) 23.5 塩分(g) : 2.6
20日	木	ご飯 鶏肉の南部焼 さつま芋の煮物 白菜のおかか和え 焼売	I初値 (kcal) 526 たんぱく質 (g) 21.7 塩分(g) : 2.1
21日	金	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 炒り卵の花	I初値 (kcal) 503 たんぱく質 (g) 23.1 塩分(g) : 2.4
22日	土	ご飯 照り焼きハンバーグ ポトフ さつま芋のサラダ きのこと白菜の和え物	I初値 (kcal) 550 たんぱく質 (g) 16.1 塩分(g) : 2.4
23日	日	ご飯 プルコギ 海鮮チヂミ なすの中華和え 枝豆ソテー	I初値 (kcal) 558 たんぱく質 (g) 20.1 塩分(g) : 1.9
24日	月	ご飯 チキン南蛮風 れんこんのオイスター炒め ほうれん草の和え物 昆布豆	I初値 (kcal) 466 たんぱく質 (g) 15.4 塩分(g) : 1.9
25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 コーンコロッケ	I初値 (kcal) 545 たんぱく質 (g) 19 塩分(g) : 1.7
26日	水	ご飯 鶏肉西京焼き 野菜のコロッケ きゃべつときゅうりのマリネ 大根ときのこのバターじゃようゆソテー	I初値 (kcal) 503 たんぱく質 (g) 16.2 塩分(g) : 2.7
27日	木	ご飯 チキンステーキにオリーブ 青菜とベーコンのソテー 大根のかに辛子マヨ和え	I初値 (kcal) 471 たんぱく質 (g) 19.6 塩分(g) : 2.4
28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 大根のゆかり和え	I初値 (kcal) 540 たんぱく質 (g) 17.9 塩分(g) : 2
29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 きりばし大根煮	I初値 (kcal) 554 たんぱく質 (g) 20.7 塩分(g) : 1.9
30日	日	ご飯 六宝菜 焼餃子 フルーツ杏仁 高菜炒め	I初値 (kcal) 497 たんぱく質 (g) 16 塩分(g) : 1.8
31日	月	ご飯 豚肉のデミ味噌ソース 卵と野菜のチャンプルー コーンコロッケ さつま芋のサラダ	I初値 (kcal) 646 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 2.1