

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8時までにお召し上がりください。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

		夕食	栄養価	
1日	土	ご飯 ガリバタチキン かぶの中華風煮物 菜花のおかか和え 出し巻き玉子	1人1杯 (kcal)	514
			たんぱく質 (g)	35.5
			塩分(g) :	2.5
2日	日	ご飯 鰯の幽庵焼き のっぺ煮 ほうれん草のゆかり粉和え 豆腐ハンバーグステーキ	1人1杯 (kcal)	516
			たんぱく質 (g)	23.1
			塩分(g) :	2.8
3日	月	ご飯 鶏肉の焼肉風味 なすの酢醤油煮 青梗菜のごま和え カリフラワーのイタリアンサラダ	1人1杯 (kcal)	582
			たんぱく質 (g)	23.0
			塩分(g) :	1.9
4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	1人1杯 (kcal)	530
			たんぱく質 (g)	22
			塩分(g) :	1.9
5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	1人1杯 (kcal)	561
			たんぱく質 (g)	23.5
			塩分(g) :	2
6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	1人1杯 (kcal)	577
			たんぱく質 (g)	16.4
			塩分(g) :	2.4
7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	1人1杯 (kcal)	477
			たんぱく質 (g)	16.8
			塩分(g) :	1.6
8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	1人1杯 (kcal)	465
			たんぱく質 (g)	21.5
			塩分(g) :	2.2
9日	日	ご飯 鶏肉ときゃべつの甘辛味噌炒め ひじきの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え カレー風味ポテトサラダ	1人1杯 (kcal)	492
			たんぱく質 (g)	32.2
			塩分(g) :	2.4
10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 マカロニナポリタン	1人1杯 (kcal)	519
			たんぱく質 (g)	20.3
			塩分(g) :	2.1
11日	火	ご飯 豚肉とれんこんのオイスター炒め えび団子の甘酢だれ 白菜のねぎ塩和え 山菜とあげの煮びたし	1人1杯 (kcal)	498
			たんぱく質 (g)	18.5
			塩分(g) :	2.6
12日	水	ご飯 鶏肉のごま味噌煮 きのこの土佐煮 さつま芋の白和え ほうれん草ソテー	1人1杯 (kcal)	518
			たんぱく質 (g)	34.1
			塩分(g) :	2.1
13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 ブロッコリーとコーンのソテー	1人1杯 (kcal)	510
			たんぱく質 (g)	21.2
			塩分(g) :	2.2
14日	金	ご飯 ささみしそ巻きフライ かぶと油揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え きゃべつのトマト味噌炒め	1人1杯 (kcal)	478
			たんぱく質 (g)	14.6
			塩分(g) :	1.6
15日	土	ご飯 鰯の酢醤油煮 豆腐と空豆の煮物 白菜のわさび醤油 きゃべつとあげの酢の物	1人1杯 (kcal)	461
			たんぱく質 (g)	21.8
			塩分(g) :	1.8

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	日	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん ほうれん草とさつま揚げの炒め煮 さつま芋とお豆のヨーグルトサラダ なすのポン酢和え	1エネルギー (kcal) 488 たんぱく質 (g) 19.0 塩分(g) : 2.2
17日	月	ご飯 鶏肉の青じそバター醤油焼 けんちん煮 白菜のレモン昆布和え きゃべつソテー	1エネルギー (kcal) 604 たんぱく質 (g) 24.6 塩分(g) : 2.2
18日	火	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	1エネルギー (kcal) 516 たんぱく質 (g) 17.1 塩分(g) : 1.7
19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) 490 たんぱく質 (g) 18.7 塩分(g) : 1.6
20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 カラフル野菜ソテー	1エネルギー (kcal) 507 たんぱく質 (g) 22.8 塩分(g) : 1.9
21日	金	ご飯 みそ味つくね きのこと卵の炒め物 春雨の中華和え じゃが芋のトマト煮	1エネルギー (kcal) 502 たんぱく質 (g) 17.3 塩分(g) : 3.1
22日	土	ご飯 白身チーズ磯辺フライ&もちし揚げ じゃが芋のおかか煮 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) 479 たんぱく質 (g) 14.8 塩分(g) : 1.6
23日	日	ご飯 肉野菜巻き 味噌けんちん 白菜のゆかり和え カリフラワーの菜種和え	1エネルギー (kcal) 412 たんぱく質 (g) 13.6 塩分(g) : 1.9
24日	月	ご飯 鯖の照り焼き きくらげと卵のソテー 生酢 ブロッコリーのバター醤油ソテー	1エネルギー (kcal) 468 たんぱく質 (g) 20.9 塩分(g) : 1.8
25日	火	ご飯 鶏肉の梅じそ風味 里芋と竹輪の煮物 ほうれん草の白和え 大豆と野菜のコンソメ煮	1エネルギー (kcal) 591 たんぱく質 (g) 26.3 塩分(g) : 2.3
26日	水	ご飯 かれの煮つけ 厚揚げのおかか煮 菜花と大豆甘酢和え 肉団子のトマト煮	1エネルギー (kcal) 483 たんぱく質 (g) 26.3 塩分(g) : 2.6
27日	木	ご飯 はんぺん三昧 じゃが芋のカレー味煮物 ブロッコリーのピナッツ和え お魚ソーセージとピーマンのソテー	1エネルギー (kcal) 520 たんぱく質 (g) 15.9 塩分(g) : 2.4
28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 カリフラワーの赤フレンチサラダ	1エネルギー (kcal) 519 たんぱく質 (g) 21 塩分(g) : 1.9
29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
30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 出し巻き玉子	1エネルギー (kcal) 614 たんぱく質 (g) 21 塩分(g) : 2.6
31日	月	ご飯 鶏肉の夏野菜サルサソース 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) 607 たんぱく質 (g) 24.8 塩分(g) : 2.3