

# 12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 TEL052-604-1808

日	昼 食	栄養価
1日 (水)	もち麦ごはん 豚肉の生姜焼き えびフリッター 大豆の煮物 はんぺんとオクラの山葵和え 小松菜のバターソテー	エネルギー (kcal) 559 塩分 (g) : 2.3
2日 (木)	ご飯 ホキの唐揚げ甘酢あん のっぺ煮 白菜のゆかり和え きゃべつときのこのソテー	エネルギー (kcal) 526 塩分 (g) : 1.7
3日 (金)	もち麦ごはん ポークチャップ ミニオムレツ カリフラワーの明太バター醤油ソテー きゃべつのごま和え イタリアンサラダ	エネルギー (kcal) 521 塩分 (g) : 2.1
4日 (土)	ご飯 煮込みハンバーグ 揚げじゃが 大根とさつまあげの煮物 ポパイサラダ 人参ツナ炒め	エネルギー (kcal) 563 塩分 (g) : 2.5
5日 (日)	もち麦ごはん 照り焼きつくね 黒豆がんもの煮物 ハムポテトサラダ 白菜と葉大根のピーナツ和え	エネルギー (kcal) 549 塩分 (g) : 2.6
6日 (月)	ご飯 さばの西京焼き 揚げさつま(紅生姜) 豆腐中華煮 ほうれん草のなめたけ和え きゃべつのマリネ	エネルギー (kcal) 637 塩分 (g) : 2.8
7日 (火)	もち麦ごはん スタミナ炒め 焼肉カルビメンチコロッケ 白菜のレモン昆布和え ブロッコリーの醤油マヨ和え	エネルギー (kcal) 574 塩分 (g) : 1.9
8日 (水)	ご飯 お豆腐カツ 冬瓜のカレースープ煮 甘酢肉だんご 青菜とベーコンの和風サラダ	エネルギー (kcal) 633 塩分 (g) : 2.8
9日 (木)	もち麦ごはん 豚肉の照り煮(玉子添え) なすのトマト煮 じゃが芋のバター風味 小松菜とお魚ソーセージのソテー	エネルギー (kcal) 539 塩分 (g) : 2.7
10日 (金)	ご飯 鶏肉味噌焼き 豆腐の明太子煮 白菜のお浸し チャーシュー入りソテー	エネルギー (kcal) 651 塩分 (g) : 2.3
11日 (土)	もち麦ごはん 鯖の幽庵焼き 椎茸海鮮詰めフライ 玉子炒め ほうれん草のピーナツ和え きこのマリネ	エネルギー (kcal) 572 塩分 (g) : 2.4
12日 (日)	ご飯 鶏肉バーグの野菜あん 揚げなす かぶのゆず味噌煮 そら豆のオーロラソース きゃべつとしらすの酢の物	エネルギー (kcal) 570 塩分 (g) : 2.1
13日 (月)	もち麦ごはん 焼肉風炒め にら饅頭とギョーザ 青菜のナムル コーンサラダ	エネルギー (kcal) 570 塩分 (g) : 2.1
14日 (火)	ご飯 かに玉の中華あん 青菜中華炒め 里芋ときのこのごまポン酢 ツナパスタ和風醤油	エネルギー (kcal) 576 塩分 (g) : 2.4
15日 (水)	もち麦ごはん ホキのバター醤油焼き イカリングフライ チキンサラダ れんこんの金平	エネルギー (kcal) 575 塩分 (g) : 1.3
16日 (木)	ご飯 鶏肉レモン風味マリネ ミネストローネ風煮込み 卵の花サラダ カリフラワーとウインナーのソテー	エネルギー (kcal) 695 塩分 (g) : 2.3

# 12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 TEL052-604-1808

日	昼食	栄養価
17日 (金)	もち麦ごはん ホッケの照り焼き きゃべつとベーコンのソテー 鶏肉と大根の煮物 白菜のわさび酢和え じゃが芋のフレンチサラダ うま塩エビナゲット	エネルギー (kcal) 502 塩分 (g) : 2.4
18日 (土)	ご飯 油淋鶏 青菜と卵のソテー 韓国風春雨サラダ カリフラワーの青じそ和え	エネルギー (kcal) 570 塩分 (g) : 3
19日 (日)	もち麦ごはん 豚キムチ炒め 揚げ餃子 きゃべつのねぎ塩だれ和え 韓国風春雨サラダ	エネルギー (kcal) 562 塩分 (g) : 2.2
20日 (月)	ご飯 赤魚の香草焼き 野菜のコロッケ 厚揚げと青菜のひき肉炒め ツナポテトサラダ きのこのピリ辛和え	エネルギー (kcal) 534 塩分 (g) : 1.7
21日 (火)	もち麦ごはん 豚肉の塩だれ煮 なすと玉ねぎの味噌炒め タマゴサラダ 昆布豆	エネルギー (kcal) 638 塩分 (g) : 2.2
22日 (水)	ご飯 メンチカツ(和風タルタル) ミニオムレツ 根菜のピリ辛味噌煮 白菜おかか和え パンプキンサラダ	エネルギー (kcal) 675 塩分 (g) : 2.3
23日 (木)	もち麦ごはん ミックスフライ じゃが芋とベーコンのスープ煮 ミモザサラダ 小松菜のバターソテー	エネルギー (kcal) 562 塩分 (g) : 1.4
24日 (金)	チキンライス スペイン風オムレツ シルバーのムニエル 白菜のクリーム煮 うまい菜のかつお昆布和え きんぴらごぼう	エネルギー (kcal) 573 塩分 (g) : 3.2
25日 (土)	もち麦ごはん タンドリーチキン 洋風野菜炒め じゃが芋のシーザー和え 大豆のスープ煮	エネルギー (kcal) 669 塩分 (g) : 2.2
26日 (日)	ご飯 六宝菜 海鮮ステーキの天ぷら 揚げなすのポン酢和え いんげんの中華和え	エネルギー (kcal) 517 塩分 (g) : 2
27日 (月)	もち麦ごはん とろアジの磯風味焼き かぶとベーコンのスープ煮 小松菜の菜種和え マカロニのカレー風味サラダ 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 651 塩分 (g) : 2
28日 (火)	ご飯 豚肉のごまマヨソテー フロッキーソテー 黒豆がんも煮 青梗菜の錦糸和え イタリアンサラダ	エネルギー (kcal) 620 塩分 (g) : 2.2
29日 (水)	<h2>年末年始休み</h2>	
30日 (木)		
31日 (金)		