

# 1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 TEL052-604-1808

日	昼 食	栄養価
1日 (土)		
2日 (日)		
3日 (月)		
4日 (火)	もち麦ごはん ささみカツのカレーソースがけ マカロニソテー(ケチャップ) きゃべつときのこのソテー オーシャンサラダ	エネルギー (kcal) 584 塩分 (g) : 2.2
5日 (水)	ご飯 ホッケの香味焼き 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の梅肉和え 花魁の玉子とじ 竹輪の磯辺天	エネルギー (kcal) 525 塩分 (g) : 2.9
6日 (木)	もち麦ごはん 豚肉ときゃべつの中華炒め 赤魚のムニエル 白菜と葉大根の香りและ 小松菜のバターソテー	エネルギー (kcal) 542 塩分 (g) : 2.6
7日 (金)	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 玉ねぎと炒り卵のマヨ炒め ブロッコリーとツナの和風サラダ ピーマンソテー	エネルギー (kcal) 557 塩分 (g) : 2.3
8日 (土)	もち麦ごはん 鶏ちゃん炒め 春雨サラダ かぼちゃコロッケ にんじんマリネ 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 683 塩分 (g) : 1.9
9日 (日)	ご飯 ホキのカレー風味唐揚げ かぶとベーコンのスープ煮 白菜のお浸し 野菜サラダ	エネルギー (kcal) 515 塩分 (g) : 2.1
10日 (月)	もち麦ごはん 野菜炒め コーンポタージュコロッケ うまい菜の錦糸和え ふきのおかか煮	エネルギー (kcal) 510 塩分 (g) : 1.7
11日 (火)	ご飯 豚肉のオイスター炒め チキンバーのねぎ塩だれ 白菜としいたけの酢の物 ほうれん草ソテー	エネルギー (kcal) 558 塩分 (g) : 2.4
12日 (水)	もち麦ごはん 鯖の味噌焼き 海鮮ステーキの天ぷら 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え きゃべつのゆかり和え	エネルギー (kcal) 593 塩分 (g) : 2.4
13日 (木)	ご飯 豚肉の塩だれ炒め お好み焼き 中華和え れんこんの金平 ミニオムレツ	エネルギー (kcal) 543 塩分 (g) : 1.9
14日 (金)	もち麦ごはん 赤魚の煮つけ 揚げなす 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え きゃべつソテー	エネルギー (kcal) 518 塩分 (g) : 2.4
15日 (土)	ご飯 チキンソテートマトソース 青菜と卵のソテー ごぼうとコーンのサラダ さつま芋のレモン煮	エネルギー (kcal) 695 塩分 (g) : 1.9
16日 (日)	もち麦ごはん お豆腐カツ ツナポテトサラダ きゃべつと蒸し鶏のごま和え 大根のおかか煮	エネルギー (kcal) 594 塩分 (g) : 2.9

# 1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 TEL052-604-1808

日	昼 食	栄養価
17日 (月)	菜飯 鶏肉のごま味噌焼き きゃべつの味噌味炒め 高野豆腐のそぼろあん ほうれん草わさび和え マカロニ玉子サラダ	エネルギー (kcal) 622 塩分 (g) : 3.2
18日 (火)	もち麦ごはん 鶏肉とピーマンのかき油炒め じゃが芋の炒め煮 小松菜のごま和え きゃべつのマリネ	エネルギー (kcal) 630 塩分 (g) : 2.2
19日 (水)	ご飯 鯖の西京焼き 野菜天の煮物 炒り鶏 青菜とあげの和え物 ピーマン金平	エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 2.6
20日 (木)	もち麦ごはん ちゃんぽん炒め にら饅頭とかに焼売 春雨中華サラダ うまい菜のごま和え	エネルギー (kcal) 567 塩分 (g) : 2.1
21日 (金)	ご飯 ホキの香味揚げ きのことマカロニのデミソース炒め カリフラワーのサウザンサラダ バジルポテト	エネルギー (kcal) 504 塩分 (g) : 1.7
22日 (土)	もち麦ごはん 鯖の生姜煮 花しんじょう 厚揚げのおかか煮 白菜のレモン風味和え マカロニハムサラダ	エネルギー (kcal) 681 塩分 (g) : 2.9
23日 (日)	ご飯 かに玉の中華あん 春雨ときゃべつ炒め 青菜中華炒め きのこの中華和え じゃが煮	エネルギー (kcal) 528 塩分 (g) : 2.6
24日 (月)	もち麦ごはん 鶏肉の西京焼き えび焼売 玉ねぎはんぺい おさかなソーセージのクリーム煮 青菜のナムル	エネルギー (kcal) 619 塩分 (g) : 2.4
25日 (火)	ご飯 アジ南蛮漬け風 焼き豚入野菜炒め 小松菜の菜種和え じゃが芋のバター風味	エネルギー (kcal) 593 塩分 (g) : 2
26日 (水)	もち麦ごはん 味噌だれヒレカツ ピーマンおかか炒め ミモザサラダ 白菜と蒸し鶏の中華和え	エネルギー (kcal) 574 塩分 (g) : 1.7
27日 (木)	ご飯 鯖の味噌マヨ焼 鶏団子の照り煮 肉じゃが 揚げなすのマリネ カリフラワーの赤フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 616 塩分 (g) : 2.4
28日 (金)	もち麦ごはん 鶏肉の照り焼き 煮しめ ほうれん草とツナの柚子風味サラダ さつま芋のりんご煮	エネルギー (kcal) 632 塩分 (g) : 1.9
29日 (土)	ご飯 ポークハムカツ 豆腐の彩り煮 青梗菜のピーナッツ和え マカロニサラダ	エネルギー (kcal) 588 塩分 (g) : 2.6
30日 (日)	もち麦ごはん 煮込み風ハンバーグ ミネストローネ風煮込み ブロッコリーのシーザー和え ピーマンマリネ	エネルギー (kcal) 506 塩分 (g) : 2.2
31日 (月)	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き きゃべつのねぎ塩だれ和え がんもといじきの煮物 中華風玉子とじ カリフラワーの白フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 595 塩分 (g) : 2.6