

# 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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

日	夕食	栄養価
1日 (土)		
2日 (日)		
3日 (月)		
4日 (火)	もち麦ごはん 鮭のバター醤油焼き がんもとひじきの煮物 じゃが芋の明太子和え 高菜オムレツ いんげんソテー	1食当り - (kcal) 531 塩分 (g) : 2.2
5日 (水)	ご飯 トマトソースハンバーグ 白菜の炒め煮(えび) やわらかごぼうサラダ うまい菜のかつお昆布和え	1食当り - (kcal) 531 塩分 (g) : 1.9
6日 (木)	もち麦ごはん 鶏肉のレモンハーブ焼 里芋と竹輪の煮物 コールスローサラダ カリフラワーのカレー風味マリネ	1食当り - (kcal) 636 塩分 (g) : 1.7
7日 (金)	ご飯 鯖の韓国風焼 春雨ときゃべつの中華炒め 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え	1食当り - (kcal) 517 塩分 (g) : 2.3
8日 (土)	もち麦ごはん 白身天ぷらソースがけ 大豆とひき肉のオイスター炒め ほうれん草と蒸し鶏のナムル いんげんソテー	1食当り - (kcal) 613 塩分 (g) : 2.3
9日 (日)	ご飯 鶏肉のきじ焼 青菜炒め ポテトサラダ 枝豆がんもの煮物	1食当り - (kcal) 639 塩分 (g) : 2.5
10日 (月)	もち麦ごはん みそ味つくね 五目ビーンズ煮 きゃべつの中華サラダ ほうれん草のなめたけ和え	1食当り - (kcal) 529 塩分 (g) : 2.7
11日 (火)	ご飯 かにクリームコロッケとエビフライ(タルタル) マカロニナポリタン ブロッコリーの梅ネギ塩和え 冬瓜の中華風煮物	1食当り - (kcal) 564 塩分 (g) : 1.9
12日 (水)	もち麦ごはん 白湯煮込み カリフラワーの明太バター醤油ソテー そら豆のごまサラダ 揚げ焼売の甘酢だれ	1食当り - (kcal) 630 塩分 (g) : 2.4
13日 (木)	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 さつまあげと大根の煮物 大豆のスープ煮 アスパラコーンソテー	1食当り - (kcal) 617 塩分 (g) : 2.5
14日 (金)	もち麦ごはん 焼肉風炒め 点心盛り バンサンスー 里芋とベーコンのシーザー和え	1食当り - (kcal) 594 塩分 (g) : 2.2
15日 (土)	ご飯 鯖の白醤油焼 玉子焼き 鶏団子の中華野菜煮込み ほうれん草の和風サラダ 炒り卵の花	1食当り - (kcal) 561 塩分 (g) : 2.4
16日 (日)	もち麦ごはん 豚肉のバターポン酢炒め 黒豆がんもの煮物 チンゲン菜のおかか和え カリフラワーとコーンのソテー 中華玉子	1食当り - (kcal) 538 塩分 (g) : 2.3

# 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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

日	夕食	栄養価
17日 (月)	ご飯 野菜入り照り焼ハンバーグ 白菜の生姜スープ煮 ブロッコリーのかにマヨ和え 鶏肉じゃが	エネルギー (kcal) 539 塩分 (g) : 2.7
18日 (火)	もち麦ごはん 豚肉のごまマヨソテー 野菜のコロッケ いんげんと蒸し鶏の中華和え なすのニンニク炒め	エネルギー (kcal) 627 塩分 (g) : 1.6
19日 (水)	ご飯 肉野菜巻き 豆腐の明太子煮 白菜の柚子風味和え ブロッコリーのピーナッツ和え	エネルギー (kcal) 512 塩分 (g) : 2.1
20日 (木)	もち麦ごはん 赤魚のムニエルレモンソース じゃがいもの洋風煮 白菜の辛子マヨ なすのトマト煮	エネルギー (kcal) 518 塩分 (g) : 2
21日 (金)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 里芋といかの煮物 ほうれん草と油揚げのあえ物 きのこのマリネ	エネルギー (kcal) 615 塩分 (g) : 2.2
22日 (土)	もち麦ごはん ポークソテー パスタ炒め 大豆のカレースープ煮 じゃが芋のシーザー和え にんじんシリシリ	エネルギー (kcal) 595 塩分 (g) : 2.2
23日 (日)	ご飯 シルバーの照り焼き ベーコンポテトバーグ けんちん煮 揚げなすのポン酢和え 白菜の炒め煮	エネルギー (kcal) 519 塩分 (g) : 2.2
24日 (月)	もち麦ごはん ブリのねぎ焼き 玉子焼き サイコロ高野の煮物 白菜のわさび和え ポパイサラダ	エネルギー (kcal) 508 塩分 (g) : 2.1
25日 (火)	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ネギ入りオムレツ チーズはんぺんとミニつまみ揚げ イタリアンサラダ 青梗菜ごま和え	エネルギー (kcal) 597 塩分 (g) : 2.3
26日 (水)	もち麦ごはん 赤魚の幽庵焼き 野菜とひじきの豆腐焼 のっぺ煮 うまい菜のゆかり和え 大根とピーマンのマリネ	エネルギー (kcal) 514 塩分 (g) : 2.4
27日 (木)	ご飯 豚肉のはりはり煮 がんも煮 焼肉カルビメンチコロッケ ポテトのカレー風味和え きゃべつの青じそ風味ソテー	エネルギー (kcal) 632 塩分 (g) : 2.5
28日 (金)	もち麦ごはん 豚肉のケチャップソース炒め 明太子スパゲティ 厚揚げのみぞれ煮 小松菜のわさび和え	エネルギー (kcal) 533 塩分 (g) : 2.1
29日 (土)	五目ごはん 鶏肉のネギ味噌焼 大根とさつまあげの煮物 白菜の塩昆布和え えんどうソテー	エネルギー (kcal) 653 塩分 (g) : 3.5
30日 (日)	もち麦ごはん 鯖の柚子胡椒焼き 人参ツナ炒め 里芋の煮っころがし ほうれん草の錦糸和え 春雨サラダ	エネルギー (kcal) 619 塩分 (g) : 3
31日 (月)	ご飯 回鍋肉 豆腐バーグのきのこあん 青梗菜のごま和え 揚げなすの中華煮 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 597 塩分 (g) : 2.9