

6月献立表(昼食)

☆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) | ご飯 白身魚の唐揚げ甘酢あん 肉じゃが ブロッコリーといかの梅ネギ塩和え にんじんシリシリ つまみ揚げ | エネルギー (kcal) 581 塩分 (g) : 3.4 |
| 2日 (木) | ご飯 豚肉ときのこの甘辛煮 いか団子のチリソース えんどうソテー 大豆のスープ煮 出し巻き玉子 | エネルギー (kcal) 600 塩分 (g) : 2.9 |
| 3日 (金) | ご飯 赤魚の煮つけ 厚揚げのそばろ煮 ほうれん草のごま和え きゃべつソテー 甘酢肉だんご | エネルギー (kcal) 559 塩分 (g) : 3.0 |
| 4日 (土) | ご飯 豚肉のバターポン酢炒め 中華玉子 豆腐の明太子煮 白菜のねぎ塩和え さつま芋のレモン煮 | エネルギー (kcal) 576 塩分 (g) : 2.6 |
| 5日 (日) | ご飯 チキンカツ ピーマンの昆布炒め ツナポテトサラダ きゃべつと蒸し鶏のごま和え | エネルギー (kcal) 534 塩分 (g) : 1.8 |
| 6日 (月) | ご飯 ホキの青じそ香味焼き とり肉じゃが 小松菜の菜種和え マカロニのカレー風味サラダ 揚げさつま(紅生姜) | エネルギー (kcal) 555 塩分 (g) : 3.1 |
| 7日 (火) | ご飯 アジフライ サイコロ高野の煮物 きゃべつのマリネ うまい菜のゴマ和え | エネルギー (kcal) 544 塩分 (g) : 2.1 |
| 8日 (水) | ご飯 鯖の西京焼き 炒り鶏 白菜と葉大根のピーナッツ和え ブロッコリーとツナの和風サラダ | エネルギー (kcal) 501 塩分 (g) : 2.0 |
| 9日 (木) | 五目ごはん 鶏焼肉風味 いかたこ揚げの煮物 キムチ和え 卵の花サラダ 大根のおかか煮 | エネルギー (kcal) 659 塩分 (g) : 3.9 |
| 10日 (金) | ご飯 豚肉と卵のオイスター炒め 餃子 干しえび入り大根中華サラダ じゃが芋のバター風味 | エネルギー (kcal) 611 塩分 (g) : 2.2 |
| 11日 (土) | ご飯 鯖の生姜煮 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 カリフラワーの梅肉和え | エネルギー (kcal) 664 塩分 (g) : 3.2 |
| 12日 (日) | ご飯 カニ玉 ハモの天ぷら 青菜中華炒め きのこの中華和え 揚げなすのポン酢和え | エネルギー (kcal) 521 塩分 (g) : 2.8 |
| 13日 (月) | ご飯 豚肉のオレンジ煮 お魚ソーセージのクリーム煮 ポパイサラダ ブロッコリーソテー 玉ねぎはんぺん煮 | エネルギー (kcal) 548 塩分 (g) : 2.9 |
| 14日 (火) | ご飯 味噌とんかつ じゃが芋のカレー味煮物 ミモザサラダ イタリアンサラダ | エネルギー (kcal) 629 塩分 (g) : 2.1 |
| 15日 (水) | ご飯 鶏肉と玉ねぎのさっぱり煮 ピーマンおかか炒め 野菜とひじきの豆腐焼 小松菜のごま和え 赤棒煮 | エネルギー (kcal) 649 塩分 (g) : 2.8 |

6月献立表(昼食)

☆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 |
|------------|---|----------------------------------|
| 16日 (木) | ご飯 鯖の梅肉焼き 野菜炒め 肉じゃが 揚げなすの中華和え 青梗菜のなめたけ和え | エネルギー (kcal) 506 塩分 (g) : 2.2 |
| 17日 (金) | ご飯 鶏肉の照り焼き 煮しめ ほうれん草の柚子風味サラダ 明太子スパゲティ お豆腐のナゲット | エネルギー (kcal) 660 塩分 (g) : 2.3 |
| 18日 (土) | ご飯 白身天丼ソースがけ カニコロッケ 豚そぼろ五目豆腐煮 きゃべつのねぎ塩だれ和え マカロニサラダ | エネルギー (kcal) 591 塩分 (g) : 2.2 |
| 19日 (日) | ご飯 豆腐バーグのデミ味噌ソース ミネストローネ風煮込み パンプキンサラダ ピーマンマリネ 揚げじゃが | エネルギー (kcal) 632 塩分 (g) : 2.4 |
| 20日 (月) | ご飯 鶏肉の香り煮 きゃべつのマヨソテー 冬瓜のスープ煮 青梗菜のごま和え 里芋ときのこのバター醤油ソテー | エネルギー (kcal) 598 塩分 (g) : 2.4 |
| 21日 (火) | ご飯 豚肉すき焼き チーズ白はんぺん揚げ オクラのなめたけ和え ポテトサラダ ミニトマト 茹でブロッコリー | エネルギー (kcal) 567 塩分 (g) : 2.4 |
| 22日 (水) | ご飯 お豆腐カツ 里芋のそぼろ煮 青菜の玉子とじ 小松菜の梅肉和え | エネルギー (kcal) 585 塩分 (g) : 2.7 |
| 23日 (木) | ご飯 鶏肉のバジルソテー じゃがいもの洋風煮 きゃべつのカレー風味マリネ 干しエビと空豆のパスタ 人参バターソテー | エネルギー (kcal) 698 塩分 (g) : 2.3 |
| 24日 (金) | ご飯 鯖の甘酢照り焼き 春雨カレー炒め 根菜のピリ辛味噌煮 ほうれん草とえのきの和物 ピーマンソテー | エネルギー (kcal) 621 塩分 (g) : 2.7 |
| 25日 (土) | ご飯 和風きのこハンバーグ マカロニサラダ(カレー味) お魚ソーセージのソース炒め ブロッコリーの白和え | エネルギー (kcal) 593 塩分 (g) : 2.2 |
| 26日 (日) | ご飯 肉団子のトマトソース煮込み ゆで玉子 えびマヨコロッケ 青菜とベーコンの和風サラダ 白菜の炒め煮 | エネルギー (kcal) 624 塩分 (g) : 2.9 |
| 27日 (月) | ご飯 鯖のネギ味噌焼 干草卵焼き カリフラワーのゆかり和え がんもとふきの煮物 白菜の柚子風味和え きゃべつ中華炒め | エネルギー (kcal) 500 塩分 (g) : 2.4 |
| 28日 (火) | ご飯 ミックスフライ 海鮮入り野菜炒め煮 ブロッコリーのごま昆布和え コーンサラダ | エネルギー (kcal) 511 塩分 (g) : 2.2 |
| 29日 (水) | ご飯 鶏肉の青じそバター風味焼 海鮮チヂミ かぼちゃコロッケ きゃべつとツナのシーザーサラダ 小松菜の炒め煮 | エネルギー (kcal) 686 塩分 (g) : 2.0 |
| 30日 (木) | ご飯 鶏肉のから揚げ ミニトマト 茹でブロッコリー 青菜炒め 白菜おかか和え きゃべつときのこのソテー | エネルギー (kcal) 589 塩分 (g) : 2.7 |