

6月献立表(夕食)

☆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7時までにお召上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-1808

日	夕食	栄養価
1日 (水)	ご飯 タンドリーチキン パスタ炒め なすのトマト煮 マセドアンサラダ ほうれん草ソテー	エネルギー (kcal) 670 塩分 (g) : 2.0
2日 (木)	ご飯 鯖の香味焼き 竹輪の磯辺天 さつまあげと大根の煮物 もずくの酢の物 きゃべつの中中華サラダ	エネルギー (kcal) 516 塩分 (g) : 2.6
3日 (金)	ご飯 スタミナ炒め いら饅頭 バンサンスー 里芋とベーコンのシーザー和え	エネルギー (kcal) 627 塩分 (g) : 2.5
4日 (土)	ご飯 鯖の塩こうじ焼き ウィンナートマト煮込み れんこんの金平 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	エネルギー (kcal) 640 塩分 (g) : 3.0
5日 (日)	ご飯 豚肉と大根の煮物 枝豆がんもの煮物 なす煮 春雨の中華和え カリフラワーとコーンのソテー	エネルギー (kcal) 589 塩分 (g) : 3.0
6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 人参ツナ炒め	エネルギー (kcal) 542 塩分 (g) : 2.7
7日 (火)	ご飯 鶏肉の南部焼 冬瓜の淡くず煮 ほうれん草のわさび和え じゃがマガオムレットと赤ウインナー	エネルギー (kcal) 661 塩分 (g) : 2.3
8日 (水)	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー パスタ炒め 青菜と卵のソテー ごぼうとコーンのサラダ ピーマン金平	エネルギー (kcal) 643 塩分 (g) : 2.3
9日 (木)	ご飯 赤魚のバジルレモンソテー きゃべつソテー ポトフ 小松菜のかつお昆布和え きのこのマリネ	エネルギー (kcal) 506 塩分 (g) : 2.5
10日 (金)	ご飯 鶏肉とごぼうの照り煮 里芋とさつま揚げの煮物 きゃべつとあげの酢の物 ピカタ 昆布豆	エネルギー (kcal) 653 塩分 (g) : 2.4
11日 (土)	ご飯 ポークソテー ピーマンとパスタのソテー 大豆のカレースープ煮 シーザーサラダ 切干大根煮	エネルギー (kcal) 607 塩分 (g) : 2.4
12日 (日)	ご飯 シルバーのバター醤油焼き けんちん煮 ブロッコリーのスープ煮 大根のごま風味サラダ	エネルギー (kcal) 513 塩分 (g) : 2.0
13日 (月)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 出し巻き玉子 じゃが芋の炒め煮 青梗菜のピーナッツ和え 白菜の辛子マヨ	エネルギー (kcal) 647 塩分 (g) : 2.5
14日 (火)	ご飯 豚肉のはりはり煮 大根と干しエビの煮物 ジャーマンポテトサラダ ネギ入りオムレット	エネルギー (kcal) 517 塩分 (g) : 2.0
15日 (水)	ご飯 赤魚の西京焼き のっぺ煮 ほうれん草の白和え 白菜と葉大根の香り and え 花麩の玉子とじ	エネルギー (kcal) 503 塩分 (g) : 2.8

6月献立表(夕食)

☆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
16日 (木)	ご飯 回鍋肉 野菜コロッケ 豆腐ステーキのきのこあん カリフラワーの赤フレンチサラダ きゃべつの青じそ風味ソテー	エネルギー (kcal) 625 塩分 (g) : 3.2
17日 (金)	ご飯 豚肉のケチャップソース炒め ウインナー 厚揚げのみぞれ煮 ビーンズサラダ さつま芋のりんご煮	エネルギー (kcal) 620 塩分 (g) : 2.3
18日 (土)	ご飯 鶏肉のネギ味噌焼 がんもとひじきの煮物 カリフラワーのカレー風味マリネ コーンソテー お好み焼き	エネルギー (kcal) 690 塩分 (g) : 2.3
19日 (日)	ちらし寿司 鯖の柚子胡椒焼き 彩り海鮮ステーキ えび団子の中華煮 ほうれん草の錦糸和え 里芋の煮っころがし	エネルギー (kcal) 588 塩分 (g) : 3.8
20日 (月)	ご飯 豚肉キムチ炒め かに焼売 高野豆腐のそぼろあん いんげんの中華あえ カリフラワーの香り和え	エネルギー (kcal) 642 塩分 (g) : 2.6
21日 (火)	ご飯 鯖のカレームニエル オムレツ コンソメスパ きゃべつとハムのソテー かぶとベーコンのスープ煮 白菜の青じそ風味和え	エネルギー (kcal) 519 塩分 (g) : 2.3
22日 (水)	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 竹輪とピンクいなりの煮物 野菜サラダ 葉大根のごま和え	エネルギー (kcal) 502 塩分 (g) : 2.3
23日 (木)	ご飯 ホッケの塩焼き コーンコロッケ 厚揚げと金平ごぼう煮 いんげんのごま味噌和え ブロッコリーサラダ	エネルギー (kcal) 592 塩分 (g) : 1.7
24日 (金)	ご飯 みそ味つくね 五目煮豆 がんも煮 白菜としらすの梅風味和え フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 582 塩分 (g) : 3.0
25日 (土)	ご飯 ホキの香味焼き 鶏肉団子揚げ 大根と高菜の炒め物 さつま芋のサラダ 韓国風春雨	エネルギー (kcal) 534 塩分 (g) : 2.2
26日 (日)	ご飯 鶏肉たまり醤油焼き 大豆入り甘酢炒め 小松菜のピーナッツ和え そら豆と卵のサラダ 野菜天の煮物	エネルギー (kcal) 688 塩分 (g) : 2.7
27日 (月)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 海老海鮮餃子 大根のねぎ塩だれ煮込み 青梗菜のナムル たらもサラダ	エネルギー (kcal) 532 塩分 (g) : 3.0
28日 (火)	ご飯 メバルのレモン風味ムニエル 高菜オムレツ 鶏ちゃん炒め なすの中華煮 ほうれん草と油揚げのあえ物	エネルギー (kcal) 558 塩分 (g) : 2.9
29日 (水)	ご飯 鯖の塩焼き メンチカツ 厚揚げのカレー炒め マカロニサラダ カリフラワーときゃべつのソテー 生酢	エネルギー (kcal) 680 塩分 (g) : 2.7
30日 (木)	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の煮物 三角揚げ煮 青菜の中華和え いんげんソテー	エネルギー (kcal) 656 塩分 (g) : 2.8