

7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 TEL052-604-5525

日	昼食	栄養価
1日 (金)	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーとコーンのソテー 揚げなすのマリネ カリフラワーのカレー炒め オムレツ	エネルギー (kcal) 571 塩分 (g) : 2.3
2日 (土)	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース かぶとベーコンのスープ煮 ポパイサラダ きのこの和風マリネ	エネルギー (kcal) 512 塩分 (g) : 2.9
3日 (日)	ご飯 焼肉風炒め 冬瓜の中華風煮物 ごぼうサラダ さつま芋のレモン煮	エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 1.8
4日 (月)	ご飯 赤魚の梅肉焼き 厚揚げと青菜のひき肉炒め ツナポテトサラダ ブロッコリーと蒸し鶏の中華和え	エネルギー (kcal) 511 塩分 (g) : 2.4
5日 (火)	ご飯 豚肉の照り煮 キーマカレー風コロッセ ほうれん草の柚香和え ジャガ芋のバター風味	エネルギー (kcal) 579 塩分 (g) : 2.2
6日 (水)	ご飯 豚肉のおろしポン酢煮 海老の天ぷら オクラの錦糸和え キャベツ塩昆布ソテー	エネルギー (kcal) 514 塩分 (g) : 2
7日 (木)	五目ごはん ホキの南部焼 根菜のピリ辛味噌煮 お星さまオムレツ もずくの酢の物 フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 503 塩分 (g) : 3.6
8日 (金)	ご飯 メンチカツ(和風タルタル) 白菜の生姜スープ煮 ほうれん草とツナの和風サラダ マカロニナポリタン 里芋ときのごまポン酢	エネルギー (kcal) 675 塩分 (g) : 2.8
9日 (土)	ご飯 かに玉の中華あん 春雨ときゃべつの中中華炒め 青梗菜のごま和え うのはなサラダ	エネルギー (kcal) 583 塩分 (g) : 2.6
10日 (日)	ご飯 白身魚と鶏天和風あん かぼちゃの煮物 ほうれん草の錦糸和え きゃべつとベーコンのソテー	エネルギー (kcal) 543 塩分 (g) : 2.3
11日 (月)	ご飯 焼き鯖のおろしポン酢 のっぺ煮 小松菜の菜種和え 高菜炒め 生姜入り豆腐ステーキ天	エネルギー (kcal) 663 塩分 (g) : 2.9
12日 (火)	ご飯 豚肉の塩だれ煮 なすと玉ねぎの味噌炒め マカロニツナサラダ お魚ソーセージとブロッコリーのソテー	エネルギー (kcal) 598 塩分 (g) : 2.7
13日 (水)	ご飯 白身魚のムニエルレモン風味 冬瓜の煮物 きゃべつと蒸し鶏のごまサラダ 野菜とひじきの豆腐焼	エネルギー (kcal) 501 塩分 (g) : 2.7
14日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 和風きのこスパゲティ ミモザサラダ じゃが芋とベーコンのスープ煮 チーズオムレツ	エネルギー (kcal) 628 塩分 (g) : 2.4
15日 (金)	ご飯 ミックスフライ 三角揚げと鶏肉団子の煮物 ポテトサラダ きりぼし大根煮	エネルギー (kcal) 580 塩分 (g) : 2

7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 TEL052-604-5525

日	昼食	栄養価
16日 (土)	ご飯 赤魚の香味焼き 花麩の玉子とじ きゃべつと竹輪の酢の物 ウイナーソテー 小松菜のバターソテー	エネルギー (kcal) 593 塩分 (g) : 3.2
17日 (日)	ご飯 いか入りお豆腐カツ じゃが芋と干しエビの炒め煮 ごぼうと蒸し鶏のサラダ 青梗菜のなめたけ和え	エネルギー (kcal) 552 塩分 (g) : 2.2
18日 (月)	ご飯 みそ味つくね 五目ビーンズ煮 きゃべつの中中華サラダ ブロッコリーのピーナッツ和え	エネルギー (kcal) 545 塩分 (g) : 2.7
19日 (火)	ご飯 豚肉すき煮 えびマヨコロッケ 青梗菜の柚子風味和え カリフラワーの赤フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 586 塩分 (g) : 2.2
20日 (水)	ご飯 ホキの唐揚げ甘酢あん ピーマンの昆布炒め 大根のネギごまサラダ 六宝菜 もろこし焼き	エネルギー (kcal) 515 塩分 (g) : 2.2
21日 (木)	ご飯 豚肉の山椒焼き シーザーサラダ きんぴらごぼう 高菜和え かれいの照り焼き	エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 2.0
22日 (金)	ちらし寿司 ぶりの照り焼き 厚揚げのおかか煮 小松菜のナムル 里芋とベーコンのシーザー和え	エネルギー (kcal) 616 塩分 (g) : 3.9
23日 (土)	ご飯 豚肉の照り煮(玉子添え) 青菜中華炒め ミネストローネ風煮込み きのこの中華和え	エネルギー (kcal) 33 塩分 (g) : 3.0
24日 (日)	ご飯 若鶏のからあげ がんもとひじきの煮物 小松菜と竹輪の甘辛炒め タマゴサラダ	エネルギー (kcal) 716 塩分 (g) : 2.7
25日 (月)	ご飯 鯖の甘酢照り焼き 高野豆腐のそぼろあん ほうれん草のあえ物 カリフラワーの香り and え イカカツ	エネルギー (kcal) 711 塩分 (g) : 3.2
26日 (火)	ご飯 ささみカツとエビフライのタルタルソース きゃべつときのこのソテー オーシャンサラダ 高菜オムレツ	エネルギー (kcal) 552 塩分 (g) : 2
27日 (水)	ご飯 ホキの香味焼き 鶏肉と大根の煮物 小松菜とお魚ソーセージのソテー ハッシュドビーフ風コロッケ 里芋のねぎ塩だれ	エネルギー (kcal) 567 塩分 (g) : 2.5
28日 (木)	ご飯 ちゃんぽん炒め 大豆とひき肉のオイスター炒め ハムポテトサラダ 白菜と葉大根の香り and え	エネルギー (kcal) 540 塩分 (g) : 2.5
29日 (金)	ご飯 豚肉とごぼうの味噌煮 揚げ焼売の甘酢だれ ブロッコリーソテーとツナの和風サラダ ピーマンソテー 和風マヨ卵焼き	エネルギー (kcal) 669 塩分 (g) : 3.0
30日 (土)	ご飯 シルバーのゆず胡椒焼き かぶの中中華風煮物 小松菜のかつお昆布 and え にんじんマリネ	エネルギー (kcal) 512 塩分 (g) : 2.2
31日 (日)	ご飯 豚肉野菜炒め アスパラとベーコン入りクリーミーコロッケ えび団子と春雨の中中華煮 里芋の梅おかか and え	エネルギー (kcal) 585 塩分 (g) : 2.6