

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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日	夕食	栄養価
1日 (金)	ご飯 肉野菜巻き 里芋といかの煮物 白菜とかにかまのわさび醤油 ほうれん草のバターソテー	エネルギー (kcal) 518 塩分 (g) : 2.3
2日 (土)	ご飯 みそ豚すき 竹輪の磯辺天 玉子焼き天 たらもサラダ 人参ツナ炒め	エネルギー (kcal) 626 塩分 (g) : 2.5
3日 (日)	梅菜飯 さわらの酢醤油煮 鶏肉と里芋のバター醤油煮 白菜のゆかり和え 枝豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) 579 塩分 (g) : 3.3
4日 (月)	ご飯 豚肉ときこのオイスターマヨ炒め いか団子のチリソース きのこのピリ辛和え 青梗菜と油揚げの煮びたし	エネルギー (kcal) 555 塩分 (g) : 2.8
5日 (火)	ご飯 鯖の青じそ風味焼き 麻婆茄子 大根のねぎ中華サラダ ブロッコリーのシーザー和え ウインナー煮込み 生酢	エネルギー (kcal) 626 塩分 (g) : 2.9
6日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜とかにかまの玉子とじ 彩り海鮮ステーキ ひじきの梅風味和え 白菜のお浸し	エネルギー (kcal) 645 塩分 (g) : 3.1
7日 (木)	ご飯 ポークソテーオニオンソース 豆腐の明太子煮 ブロッコリーサラダ コーンソテー コンソメスパ	エネルギー (kcal) 650 塩分 (g) : 2.6
8日 (金)	ご飯 鯖の香り煮 揚げなす 青菜と卵のソテー ベーコンポテトバーグ カリフラワーのピクルス	エネルギー (kcal) 675 塩分 (g) : 2.5
9日 (土)	ご飯 ポークステーキ じゃが芋のトマト煮 マカロニカレー風味サラダ きゃべつのマリネ	エネルギー (kcal) 586 塩分 (g) : 2.1
10日 (日)	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 いら饅頭とかに焼売 いんげんの中華あえ 白菜のごま昆布和え	エネルギー (kcal) 585 塩分 (g) : 1.8
11日 (月)	ご飯 ハンバーグトマト味噌ソース ブロッコリーとイタリア野菜のスープ煮込み さつま芋サラダ カニコロッケ	エネルギー (kcal) 594 塩分 (g) : 2.2
12日 (火)	ご飯 鯖のバジル焼 厚揚げのオイスター炒め 葉大根とかにかまのごま和え 昆布豆 じゃがマガオムレツ	エネルギー (kcal) 597 塩分 (g) : 2.2
13日 (水)	ご飯 肉団子の甘酢あん 中華野菜炒め そら豆と卵のサラダ 青梗菜とハムの中華和え	エネルギー (kcal) 568 塩分 (g) : 2.6
14日 (木)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 里芋の中華煮物 小松菜のおかか和え 炒りうの花 キムチチヂミ	エネルギー (kcal) 558 塩分 (g) : 2.6
15日 (金)	ご飯 鶏肉の青じそ香り焼 大根のべっこう煮 ブロッコリーの白和え 大豆のスープ煮 きゃべつの味噌味炒め	エネルギー (kcal) 640 塩分 (g) : 3

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7時までにお召し上がりください。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日	夕食	栄養価
16日 (土)	ご飯 海鮮入り野菜炒め 2色しゅうまい 揚げなすのねぎ塩ごま和え にんじんシリシリ	エネルギー (kcal) 625 塩分 (g) : 2.6
17日 (日)	ご飯 シルバーのバター醤油焼き 黒豆がんもの煮物 さつま芋のりんご煮 ほうれん草の煮浸し ホタテフライ	エネルギー (kcal) 635 塩分 (g) : 2.4
18日 (月)	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め 麻婆豆腐 春雨の中華和え 揚げさつま(紅生姜) 大根菜のごま和え	エネルギー (kcal) 574 塩分 (g) : 3
19日 (火)	ご飯 鯖の照り焼き ミートオムレツ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と蒸し鶏の酢の物 ブロッコリーのおかか和え	エネルギー (kcal) 219 塩分 (g) : 2.1
20日 (水)	ご飯 和風きのこハンバーグ なすのトマト煮 オクラの梅とろろ和え パンプキンサラダ	エネルギー (kcal) 541 塩分 (g) : 2.2
21日 (木)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き かに玉のネギだれ ほうれん草の辛子和え ウィナーとブロッコリーの炒め うま塩エビナゲット	エネルギー (kcal) 643 塩分 (g) : 2.3
22日 (金)	ご飯 牛肉のソテー ツナ野菜サラダ 野菜のコロッケ にんじんバターソテー	エネルギー (kcal) 557 塩分 (g) : 1.8
23日 (土)	ご飯 うなぎの蒲焼 冬瓜と干しえびの淡くず煮 白菜のわさび酢和え ほうれん草のゴマ和え 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 691 塩分 (g) : 2.8
24日 (日)	ご飯 赤魚の西京焼き 豚そぼろ五目豆腐煮 きゃべつソテー ブロッコリーのごま昆布和え	エネルギー (kcal) 501 塩分 (g) : 2.2
25日 (月)	ご飯 豚肉ときゃべつの塩昆布炒め いら饅頭 なすといんげんの煮物 青梗菜の錦糸和え 里芋ときのこのバター醤油ソテー	エネルギー (kcal) 568 塩分 (g) : 2.3
26日 (火)	ご飯 鶏肉バーグの野菜あん สปาソテー ピーマンおかか炒め じゃが芋の明太子和え きゃべつのゆかり和え	エネルギー (kcal) 539 塩分 (g) : 2.2
27日 (水)	ご飯 なすと豚肉の酢豚風炒め 白菜の炒め煮 ほうれん草の梅肉和え ふんわり玉子のきのこあん	エネルギー (kcal) 539 塩分 (g) : 2.3
28日 (木)	ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼 カリフラワーのカレー風味マリネ 里芋と竹輪の煮物 コールスローサラダ 肉団子のトマトソース煮	エネルギー (kcal) 692 塩分 (g) : 2.5
29日 (金)	ご飯 鯖のカレームニエル チャーシュー入りソテー 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のピーナツ和え 大根のゆかり和え	エネルギー (kcal) 511 塩分 (g) : 2.1
30日 (土)	ご飯 豚肉キムチ炒め 出し巻き玉子 焼肉カルビメンチ カリフラワーの菜種和え いんげんソテー	エネルギー (kcal) 696 塩分 (g) : 2.7
31日 (日)	ご飯 鶏肉の山椒煮 ごぼうと蒸し鶏のサラダ 小松菜の浸し 野菜天の煮物	エネルギー (kcal) 686 塩分 (g) : 3.1