

8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 (月)	ご飯 鯖の味醂焼き ふんわり豆腐天 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え きゃべつのゆかり和え	エネルギー (kcal) 602 塩分 (g) : 2.4
2日 (火)	ご飯 なすと豚肉の酢豚風炒め 野菜炒め 白菜としらすの酢の物 がんものみぞれ煮	エネルギー (kcal) 544 塩分 (g) : 2.1
3日 (水)	ご飯 白身魚の唐揚げ甘酢あん 肉じゃが ブロッコリーの梅ネギ塩和え にんじんシリシリ	エネルギー (kcal) 548 塩分 (g) : 2.8
4日 (木)	ご飯 スタミナ炒め いか団子のチリソース えんどうソテー 大豆のスープ煮	エネルギー (kcal) 566 塩分 (g) : 2.7
5日 (金)	ご飯 赤魚の煮つけ 出し巻き玉子 ミニケチャップハンバーグ パンプキンサラダ ほうれん草のごま和え	エネルギー (kcal) 620 塩分 (g) : 2.7
6日 (土)	ご飯 豚肉のバターポン酢炒め 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) 542 塩分 (g) : 2.2
7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
8日 (月)	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 揚げさつま(紅生姜) 鶏肉じゃが 小松菜の菜種和え きゃべつのマリネ	エネルギー (kcal) 519 塩分 (g) : 3.1
9日 (火)	ご飯 鶏肉ときゃべつのピリ辛味噌炒め 海老の天ぷら ビーンズサラダ うまい菜のゴマ和え	エネルギー (kcal) 564 塩分 (g) : 1.9
10日 (水)	ご飯 鯖の西京焼き 生姜入り豆腐ステーキ天 炒り鶏 白菜と葉大根のピーナッツ和え カリフラワーとツナの和風サラダ	エネルギー (kcal) 554 塩分 (g) : 2.6
11日 (木)	ご飯 鶏肉の焼肉風味 いかたこ揚げの煮物 キムチ和え 卵の花サラダ	エネルギー (kcal) 699 塩分 (g) : 2.5
12日 (金)	ご飯 豚肉と卵のオイスター炒め 餃子と焼売 干しえび入り大根中華サラダ じゃが芋のバター風味 いかチーズナゲット	エネルギー (kcal) 667 塩分 (g) : 2.5
13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) 668 塩分 (g) : 3.2
14日 (日)	ご飯 中華かに玉 ハモの天ぷら 青菜中華炒め 春雨サラダ 揚げなすのポン酢和え	エネルギー (kcal) 550 塩分 (g) : 3.3
15日 (月)	ご飯 豚肉のはりはり煮 えび団子揚げの甘酢だれ オクラのおかか和え 白菜の辛子マヨ 出し巻き玉子	エネルギー (kcal) 559 塩分 (g) : 3

8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。

寿屋株式会社 TEL052-604-5525

日	昼食	栄養価
16日 (火)	ご飯 夏野菜カレー コーンコロッケ ミモザサラダ フルーツミックス缶	エネルギー (kcal) 708 塩分 (g) : 2.9
17日 (水)	ご飯 鯖のバジル焼 のっぺ煮 ほうれん草の辛子和え ブロッコリーのバター醤油ソテー	エネルギー (kcal) 502 塩分 (g) : 1.9
18日 (木)	五目ごはん 鰯の照り焼き 肉じゃが 青梗菜のなめたけ和え カリフラワーの赤フレンチサラダ きゃべつソテー	エネルギー (kcal) 601 塩分 (g) : 3.5
19日 (金)	ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼 お豆腐のナゲット 煮しめ ほうれん草の柚子風味サラダ 明太子スパゲティ	エネルギー (kcal) 646 塩分 (g) : 2.3
20日 (土)	ご飯 白身天チリソースがけ 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
21日 (日)	ご飯 和風おろしハンバーグ 揚げじゃが 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	エネルギー (kcal) 617 塩分 (g) : 2.5
22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) 625 塩分 (g) : 2.5
23日 (火)	ご飯 豚肉すきやき チーズ白はんぺん揚げ ミニトマトとブロッコリー オクラのなめたけ和え ポテトサラダ	エネルギー (kcal) 554 塩分 (g) : 2.3
24日 (水)	ご飯 いか入りお豆腐カツ 里芋のそぼろ煮 小松菜の梅肉和え もろこし焼き	エネルギー (kcal) 528 塩分 (g) : 2.2
25日 (木)	ご飯 鶏肉のバジルソテー 人参バターソテー じゃがいもの洋風煮 きゃべつのカレー風味マリネ 干しえびと空豆のパスタ	エネルギー (kcal) 695 塩分 (g) : 2.3
26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 青菜とベーコンの和風サラダ ピーマンソテー	エネルギー (kcal) 650 塩分 (g) : 2.8
27日 (土)	ご飯 他人煮 やわらかイカリングフライ ブロッコリーの白和え お魚ソーセージのソース炒め	エネルギー (kcal) 607 塩分 (g) : 2.4
28日 (日)	ご飯 みそ味つくね 五目煮豆 オクラの山葵和え 枝豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) 611 塩分 (g) : 3
29日 (月)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 大根のねぎ塩だれ煮込み 青梗菜のナムル たらもサラダ えび焼売	エネルギー (kcal) 558 塩分 (g) : 2.7
30日 (火)	ご飯 ポークハムカツ 海鮮入り野菜炒め煮 ブロッコリーのごま昆布和え チャーシューソテー	エネルギー (kcal) 534 塩分 (g) : 2.3
31日 (水)	ご飯 鶏肉の青じそバター風味焼き ふんわり玉子のキノコあん 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) 640 塩分 (g) : 2.3