

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 (月)	ご飯 豚肉と玉ねぎの香り煮 ブロッコリー カリフラワーの明太バター醤油ソテー そら豆のごまサラダ かぶと油揚げのゆず味噌煮	エネルギー (kcal) 555 塩分 (g) : 2.2
2日 (火)	ご飯 れんこんつくね 味噌けんちん 小松菜のわさび和え ウインナーとブロッコリーの炒め	エネルギー (kcal) 604 塩分 (g) : 2.2
3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
4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 きゃべつの中華サラダ	エネルギー (kcal) 505 塩分 (g) : 2.7
5日 (金)	ご飯 鶏肉の旨辛炒め 厚揚げのオイスター炒め 里芋とベーコンのシーザー和え バンサンスー	エネルギー (kcal) 665 塩分 (g) : 2.3
6日 (土)	梅菜飯 鯖の塩こうじ焼き ウインナートマト煮込み 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) 642 塩分 (g) : 3.4
7日 (日)	ご飯 豚肉と大根の煮物 竹輪といなりの煮物 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) 515 塩分 (g) : 2.9
8日 (月)	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 人参ツナ炒め じゃがマガオムレット	エネルギー (kcal) 623 塩分 (g) : 2.2
9日 (火)	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 マカロニナポリタン	エネルギー (kcal) 528 塩分 (g) : 2.6
10日 (水)	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 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) 576 塩分 (g) : 2.2
11日 (木)	ご飯 赤魚のバジルレモンソテー オムレット ポトフ 小松菜の菜種酢醤油 きのこのマリネ	エネルギー (kcal) 534 塩分 (g) : 2.4
12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 昆布豆 なすのニンニク炒め	エネルギー (kcal) 652 塩分 (g) : 2.2
13日 (土)	ご飯 ポークソテー 大豆のカレースープ煮 シーザーサラダ きりぼし大根煮 ピーマンとパスタのソテー	エネルギー (kcal) 607 塩分 (g) : 2.4
14日 (日)	ご飯 白かれいの照り焼き けんちん煮 大根のごま風味サラダ ブロッコリーのスープ煮	エネルギー (kcal) 502 塩分 (g) : 2.3
15日 (月)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 黒豆がんもの煮物 じゃが芋の炒め煮 青梗菜のピーナッツ和え 焼売	エネルギー (kcal) 658 塩分 (g) : 2.9

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 (火)	ご飯 赤魚の香味焼き ネギ入りオムレツ 大根と干しえびの煮物 ジャーマンポテトサラダ れんこんの金平	エネルギー (kcal) 534 塩分 (g) : 2.3
17日 (水)	ご飯 回鍋肉 キムチチヂミ 揚げなすのねぎ塩ごま和え 青梗菜と油揚げの煮びたし かに焼売	エネルギー (kcal) 594 塩分 (g) : 2.6
18日 (木)	ご飯 鶏肉と夏野菜の黒酢だれ 花麩の玉子とじ 小松菜のごま和え きゃべつの青じそ風味ソテー 野菜のコロッケ	エネルギー (kcal) 659 塩分 (g) : 2.9
19日 (金)	ご飯 豚肉のケチャップソース炒め 厚揚げのみぞれ煮 ビーンズサラダ さつま芋のりんご煮 ブロッコリーソテー	エネルギー (kcal) 569 塩分 (g) : 1.9
20日 (土)	ご飯 鶏肉のネギ味噌焼 お好み焼き 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	エネルギー (kcal) 680 塩分 (g) : 2.3
21日 (日)	ご飯 鯖の柚子胡椒焼き 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 彩り海鮮ステーキ	エネルギー (kcal) 539 塩分 (g) : 3.0
22日 (月)	ご飯 麻婆なす 甘酢肉だんご いんげんの中華和え カリフラワーの香り and え 小籠包	エネルギー (kcal) 621 塩分 (g) : 2.9
23日 (火)	ご飯 鯖のカレームニエル ミニオムレツ コンソメスパ かぶとベーコンのスープ煮 白菜の青じそ風味和え きゃべつとハムのソテー	エネルギー (kcal) 519 塩分 (g) : 2.3
24日 (水)	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 大豆とひき肉のオイスター炒め 揚げなすの和風マリネ 葉大根のごま和え	エネルギー (kcal) 517 塩分 (g) : 2.0
25日 (木)	ご飯 ホッケの塩焼き かぼちゃコロッケ 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) 624 塩分 (g) : 1.7
26日 (金)	ご飯 肉団子のトマトソース煮込み 高菜オムレツ コーンコロッケ ほうれん草とえのきの和物 フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 587 塩分 (g) : 2.5
27日 (土)	ご飯 赤魚の香り煮 ベーコンポテトバーグ 大根と高菜の炒め物 さつま芋のサラダ 韓国風春雨サラダ	エネルギー (kcal) 596 塩分 (g) : 2.7
28日 (日)	ご飯 チキンステーキたまり醤油仕立て 冬瓜のカレースープ煮 小松菜のピーナッツ和え そら豆と卵のサラダ	エネルギー (kcal) 620 塩分 (g) : 2.2
29日 (月)	菜飯 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) : 3.5
30日 (火)	ご飯 鶏ちゃん炒め 揚げなすの中華煮 ほうれん草と油揚げのあえ物 メバルのレモン風味ムニエル コーンサラダ	エネルギー (kcal) 616 塩分 (g) : 2.6
31日 (水)	ご飯 鯖の塩焼き 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	エネルギー (kcal) 638 塩分 (g) : 2.2