

# 12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

		昼食	栄養価
1日	日	ご飯 ポークチャップ ネギ入りオムレツ ビーンズときゃべつの柚子風味サラダ 人参とひき肉の炒め物	1人分 (kcal) 502 塩分(g) : 1.9
2日	月	ご飯 デミグラスソースハンバーグ えび団子のポトフ ポテトサラダ スパリテー 大根菜炒め	1人分 (kcal) 602 塩分(g) : 2.4
3日	火	ご飯 鶏肉のレモンペッパー醤油焼 きゃべつのサウザンサラダ コーンコロッケ 大根ときのこのバター醤油ソテー	1人分 (kcal) 670 塩分(g) : 2.2
4日	水	ご飯 白かれいの照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ケチャップハンバーグ	1人分 (kcal) 591 塩分(g) : 2.5
5日	木	ご飯 はんぺん三味 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のわさび和え ブロッコリーのバター醤油ソテー	1人分 (kcal) 517 塩分(g) : 2.4
6日	金	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め やわらかイカリングフライ キムチ和え えび焼売	1人分 (kcal) 549 塩分(g) : 2
7日	土	ご飯 鶏肉と野菜の黒酢だれ かぼちゃと巾着の煮物 ほうれん草の白和え ツナパスタ和風醤油	1人分 (kcal) 555 塩分(g) : 1.8
8日	日	ご飯 赤魚のレモン醤油焼き 三角あげのえびあんかけ きゃべつのゆかり和え ごぼうサラダ	1人分 (kcal) 486 塩分(g) : 2.0
9日	月	ご飯 焼肉風炒め いか団子の甘酢ダレ 韓国風春雨サラダ オクラのなめたけ和え	1人分 (kcal) 506 塩分(g) : 2.7
10日	火	ご飯 さばの香り煮 冬瓜とかにちらしの煮物 ほうれん草のゆかり粉和え マカロニサラダ	1人分 (kcal) 591 塩分(g) : 2.5
11日	水	ご飯 回鍋肉 かに焼売 なすの生姜醤油 小松菜と竹輪の甘辛炒め	1人分 (kcal) 562 塩分(g) : 2
12日	木	ご飯 みそおでん いかきゃべつかツ 小松菜のかつお昆布和え ピーマンマリネ	1人分 (kcal) 556 塩分(g) : 3.2
13日	金	ご飯 白身天の中華あん 里芋の煮っころがし 青菜とあげの和え物 豆腐ハンバーグ味噌バター焼	1人分 (kcal) 590 塩分(g) : 2.2
14日	土	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め きのこときくらげの土佐煮 ほうれん草のごま和え きゃべつのトマト味炒め	1人分 (kcal) 503 塩分(g) : 2
15日	日	わかめごはん 豚肉と白菜の旨煮 おさつコロッケ 大根とわかめのごま酢和え なすの生姜醤油	1人分 (kcal) 500 塩分(g) : 1.8

# 12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	月	ご飯 さわらの塩こうじ焼き なすといんげんの煮物 菜花の柚子風味和え 大根のべっこう煮	I値(kcal) 527 塩分(g) : 2.7
17日	火	ご飯 豚肉の甘辛煮 にら饅頭 ほうれん草のナムル 高菜和え	I値(kcal) 505 塩分(g) : 2.3
18日	水	ご飯 和風きのことハンバーグ ミネストローネ風煮込み 小松菜のピナッツ和え さつま芋のバター煮	I値(kcal) 556 塩分(g) : 2.4
19日	木	ご飯 さばのトマト煮 じゃが芋の洋風煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え ツナマヨスクランブル	I値(kcal) 652 塩分(g) : 2.5
20日	金	ご飯 鶏肉のごま味噌炒め ひじきと大豆の煮物 菜花の白和え マカロニ青じそ風味和え	I値(kcal) 548 塩分(g) : 2.3
21日	土	ご飯 豚肉ときくらげのオイスター炒め なすと玉ねぎの味噌炒め きゃべつの中中華サラダ 大根のゆかり和え	I値(kcal) 501 塩分(g) : 2
22日	日	ご飯 味噌チキンカツ 里芋のバター醤油煮 小松菜とあげの浸し たまごサラダ	I値(kcal) 567 塩分(g) : 2.5
23日	月	ご飯 鶏肉のムニエルクリームソース スペイン風オムレツ ほうれん草の和風サラダ ブロッコリーとコーンのソテー	I値(kcal) 599 塩分(g) : 1.8
24日	火	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 五目煮豆 もずく入り酢の物 カリフラワーのサザンサラダ	I値(kcal) 512 塩分(g) : 2.3
25日	水	ご飯 ぷりぷりえびカツ ナポリタンスパゲティ 小松菜のごま和え 出し巻き玉子	I値(kcal) 608 塩分(g) : 2.3
26日	木	ご飯 鶏肉とわけぎの味噌煮 なすの酢醤油煮 うまい菜のゆかり和え がんも煮	I値(kcal) 503 塩分(g) : 2
27日	金	ご飯 さわらの生姜煮 とり肉じゃが ブロッコリーの醤油マヨ和え きんぴらごぼう	I値(kcal) 534 塩分(g) : 2.2
28日	土	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ マカロニサラダ ブロッコリーの生姜醤油浸し	I値(kcal) 524 塩分(g) : 2.2
29日	日		
30日	月		
31日	火		