

# 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

		夕 食	栄養価
1日	月	ご飯 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め かに焼売 菜花とあげの和え物 きゃべつのカレーマヨネーズサラダ	Iエネルギー (kcal) 560 塩分(g) : 2
2日	火	ご飯 赤魚の甘酢あん 炒り鶏 青梗菜のピーナッツ和え 黒豆煮	Iエネルギー (kcal) 540 塩分(g) : 2.4
3日	水	ご飯 ポークソテー ミネストローネ風煮込み 白菜とかにかまのわさび醤油 ブロッコリーの醤油マヨ和え	Iエネルギー (kcal) 480 塩分(g) : 2.0
4日	木	ご飯 鶏とごぼうの味噌煮 豆腐の彩り煮 青梗菜のかつお昆布和え ツナマヨスクランブル	Iエネルギー (kcal) 496 塩分(g) : 2.5
5日	金	ご飯 鯖の香り煮 じゃが煮 ほうれん草と蒸し鶏のナムル カリフラワーのピクルス	Iエネルギー (kcal) 510 塩分(g) : 2.2
6日	土	ご飯 豚と小松菜の中華炒め かぶの中華風煮物 ジャーマンポテトサラダ 紅生姜入りいかはんぺん	Iエネルギー (kcal) 562 塩分(g) : 2.5
7日	日	ご飯 寒ボラのマヨ照り焼き 大根のおかか煮 白菜と葉大根のピーナッツ和え うずら豆	Iエネルギー (kcal) 503 塩分(g) : 2.5
8日	月	ご飯 鶏ちゃん炒め 千草卵焼き 小松菜のごま和え れんこんの金平	Iエネルギー (kcal) 508 塩分(g) : 2.0
9日	火	ご飯 豚の照り煮 大豆のカレースープ煮 ほうれん草のおかか和え マカロニサラダ	Iエネルギー (kcal) 517 塩分(g) : 2.3
10日	水	菜飯 アジの西京焼き とり肉じゃが オクラのごま和え 海鮮豆腐ステーキ	Iエネルギー (kcal) 642 塩分(g) : 2.9
11日	木	ご飯 ポークソテーマスタード風味 五目ビーンズ煮 ごぼうサラダ 明太子スパゲティ	Iエネルギー (kcal) 583 塩分(g) : 2
12日	金	ご飯 鶏のねぎ味噌炒め 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 大根ツナサラダ	Iエネルギー (kcal) 545 塩分(g) : 2.0
13日	土	ご飯 さけの塩こうじ焼き けんちん煮 ほうれん草のゆかり粉和え 出し巻き玉子	Iエネルギー (kcal) 530 塩分(g) : 2.7
14日	日	ご飯 豚肉の山椒焼き なすと玉ねぎの味噌炒め 大根の明太子サラダ きゃべつとハムのソテー	Iエネルギー (kcal) 502 塩分(g) : 2
15日	月	ご飯 鶏のレモンペッパー醤油焼 じゃが芋の洋風煮 カリフラワーのサザンサラダ オムレツ〜キノコバター醤油〜	Iエネルギー (kcal) 610 塩分(g) : 2.5

# 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	火	ご飯 豚ときゃべつの塩昆布炒め 中華風玉子とし ポテトサラダ えび団子の甘酢だれ	1食当り (kcal) 531 塩分(g) : 2.8
17日	水	ご飯 みそ味つくね 卵と野菜のチャンプルー チンゲンサイのナムル ピーマンの塩昆布和え	1食当り (kcal) 501 塩分(g) : 2.8
18日	木	ご飯 さばの青じそ風ソテー 豚そぼろ五目豆腐煮 ほうれん草とえのきの和物 さつま芋のりんご煮	1食当り (kcal) 617 塩分(g) : 2.4
19日	金	ご飯 鶏の西京焼き かぶと油揚げの煮物 ひじきとごぼうのサラダ 菜花のソテー	1食当り (kcal) 619 塩分(g) : 2.6
20日	土	ご飯 かれいの煮つけ 豆腐と空豆の煮物 きゃべつのごま酢和え ウィンナー入りスクランブルエッグ	1食当り (kcal) 503 塩分(g) : 2.4
21日	日	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜と卵の中華炒め カリフラワーの梅サラダ 小松菜の辛子和え	1食当り (kcal) 507 塩分(g) : 2.1
22日	月	ご飯 肉団子の甘酢あん 麻婆豆腐 白菜の中華和え お魚ソーときゃべつのソテー	1食当り (kcal) 545 塩分(g) : 3.2
23日	火	ご飯 さばの南蛮漬け風 かぼちゃのそぼろ煮 白菜のごまおかか和え 出し巻き玉子	1食当り (kcal) 658 塩分(g) : 2.7
24日	水	ご飯 タンドリーチキン 高菜スパゲティ 揚げなすのねぎ塩ごま和え ふんわり豆腐の野菜あん	1食当り (kcal) 638 塩分(g) : 2.5
25日	木	ご飯 赤魚の香り煮 大根ときのこのバターじょうゆソテー ほうれん草の和え物 オムレツ〜クリームソース〜	1食当り (kcal) 507 塩分(g) : 2.2
26日	金	ご飯 鶏の照り焼き 冬瓜の中華風煮物 青梗菜の錦糸和え きりぼし大根煮	1食当り (kcal) 457 塩分(g) : 2.5
27日	土	ご飯 アジの磯風味焼き とり肉じゃが ほうれん草のわさび和え 三角あげのみぞれ煮	1食当り (kcal) 600 塩分(g) : 2.7
28日	日	ご飯 鶏のトマト生姜煮 さつま芋の煮物 ごぼうの白和え 野菜とひじきの豆腐焼	1食当り (kcal) 544 塩分(g) : 2.5
29日	月	ご飯 白身魚の野菜あん 鶏そぼろ五目豆腐煮 大根のごま風味サラダ じゃがバター	1食当り (kcal) 528 塩分(g) : 2.1
30日	火	わかめごはん 鶏の旨辛炒め 厚揚げと青菜の生姜味炒め さつま芋のサラダ うずら豆	1食当り (kcal) 532 塩分(g) : 2.9
31日	水	ご飯 ちゃんぽん炒め 五目煮豆 白菜のレモン昆布和え かぶとベーコンのスープ煮	1食当り (kcal) 514 塩分(g) : 2.4