

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

		昼 食	栄養価
1日	木	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 きゃべつとパスタのソテー	I値(kcal) : 530 塩分(g) : 2.1
2日	金	ご飯 鶏肉と夏野菜の黒酢だれ かぼちゃの煮物 れん草の白和え カリフラワーの赤フレンチサラダ	ほう I値(kcal) : 518 塩分(g) : 1.9
3日	土	ご飯 ボラの生姜煮 三角あげのえびあんかけ べつのゆかり和え ごぼうサラダ	きゃ I値(kcal) : 519 塩分(g) : 2.0
4日	日	ご飯 焼肉風炒め いか団子の甘酢ダレ のナムル 高菜炒め	白菜 I値(kcal) : 512 塩分(g) : 2.6
5日	月	ご飯 さばの香り煮 冬瓜とかにちらしの煮物 れん草のゆかり和え マカロニサラダ	ほう I値(kcal) : 590 塩分(g) : 2.5
6日	火	ご飯 ゴーヤチャンプルー かに焼売 なすの生姜醤油 小松菜と竹輪の甘辛炒め	I値(kcal) : 578 塩分(g) : 2
7日	水	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 じゃが芋と干しエビの炒め煮 松菜のかつお昆布和え カリフラワーとコーンのソテー	小 I値(kcal) : 570 塩分(g) : 2.4
8日	木	ご飯 白身天の中華あん 里芋の煮っころがし とあげの和え物 カリフラワーの白フレンチサラダ	青菜 I値(kcal) : 512 塩分(g) : 1.9
9日	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め きのこと土佐煮 れん草のごま和え きゃべつとトマト炒め	ほう I値(kcal) : 518 塩分(g) : 2.1
10日	土	わかめごはん 野菜かきあげとえびの天ぷら 出し巻き玉子の野菜あん 白菜の柚子風味煮 さつま芋のシーザーサラダ	I値(kcal) : 579 塩分(g) : 3
11日	日	ご飯 さわらのバジル焼 鶏そぼろ五目豆腐煮 菜の錦糸和え れんこんの金平	青梗 I値(kcal) : 514 塩分(g) : 2
12日	月	ご飯 揚げだし豆腐風 盆汁風煮物 れん草の昆布和え 明太子スパゲティ	ほう I値(kcal) : 532 塩分(g) : 2.0
13日	火	ご飯 和風おろしハンバーグ ミネストローネ風煮込み 松菜のピザ和え さつま芋のバター煮	小 I値(kcal) : 510 塩分(g) : 2.1
14日	水	ご飯 さばのトマト煮 じゃが芋の洋風煮 リーの醤油マヨ和え なすのマリネ	パスタ I値(kcal) : 629 塩分(g) : 2
15日	木	ご飯 鶏肉のごま味噌炒め ひじきと大豆の煮物 の白和え マカロニ青じそ風味和え	菜花 I値(kcal) : 548 塩分(g) : 2.3

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。

壽屋株式会社 TEL052-604-5525

日		昼食	栄養価
16日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め なすと玉ねぎの味噌炒め きゃべつ の中華サラダ 大根のゆかり和え	I値キㇰ (kcal) : 502 塩分(g) : 2.1
17日	土	ご飯 豚しゃぶの梅とろろがけ 千草卵焼き 小松 菜とあげの浸し きゃべつのかおり和え	I値キㇰ (kcal) : 501 塩分(g) : 2.3
18日	日	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 厚揚げのおかか煮 きゃ べつのごま和え きりぼし大根煮	I値キㇰ (kcal) : 505 塩分(g) : 2.0
19日	月	ご飯 ぶりぶりえびカツ ナポリタンスパゲティ ほろ れん草とえのきの和物 カリフラワーのサザンサラダ	I値キㇰ (kcal) : 545 塩分(g) : 1.9
20日	火	ご飯 海鮮入り野菜炒め 焼餃子 白菜のナムル ほろ れん草とさつま揚げの炒め煮	I値キㇰ (kcal) : 507 塩分(g) : 2.2
21日	水	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 なすの酢醤油煮 うま い菜のゆかり和え がんも煮	I値キㇰ (kcal) : 500 塩分(g) : 2
22日	木	ご飯 さわらの生姜煮 とり肉じゃが ぶ ろccoliの和風サラダ 黒豆煮	I値キㇰ (kcal) : 555 塩分(g) : 2.4
23日	金	ご飯 豚キムチ炒め 海鮮チヂミ マカロニサラダ ぶ ろccoliの生姜醤油浸し	I値キㇰ (kcal) : 524 塩分(g) : 2.2
24日	土	ご飯 白身魚の柚子胡椒焼 大豆とひき肉のオイスター炒め 白菜 の青じそ風味和え ハム入り玉子とじ焼き	I値キㇰ (kcal) : 506 塩分(g) : 2.3
25日	日	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 ひじき とごぼうのサラダ 白菜のおかか煮	I値キㇰ (kcal) : 603 塩分(g) : 2.4
26日	月	ご飯 デミグラスソースハンバーグ ぶろccoliのシーザーサラダ かにク リームコロッケ パスタ炒め 卵と野菜のチャンプルー	I値キㇰ (kcal) : 722 塩分(g) : 2.4
27日	火	ご飯 味噌チキンカツ さつまあげと大根の煮物 ごぼ うの白和え 青梗菜の錦糸和え	I値キㇰ (kcal) : 526 塩分(g) : 2.3
28日	水	ご飯 ポークチャップ じゃがバター ほろれん草のごま和え 大豆と野菜のコンソメ煮	I値キㇰ (kcal) : 509 塩分(g) : 2
29日	木	ご飯 鶏肉の西京焼き かぶと油揚げの煮物 きゃ べつと竹輪の酢の物 オクラのわさび和え	I値キㇰ (kcal) : 555 塩分(g) : 2
30日	金	ご飯 ふんわり豆腐天のオクラあん ケチャップハンバーグ 菜花 の玉子とじ 卵の花と昆布の和風サラダ カリフラワーとコーンサラダ	I値キㇰ (kcal) : 604 塩分(g) : 3.2
31日	土	ご飯 豚肉野菜炒め 豆腐の明太子煮 うま い菜のピーナツ和え きゃべつとあげの和え物	I値キㇰ (kcal) : 492 塩分(g) : 2.3