

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

		夕 食	栄養価
1日	木	菜飯 さわらの酢醤油煮 きのこと卵の炒め物 うれん草のおかか和え お魚ソーセージとピーマンのソテー	ほ エネルギー (kcal) : 509 塩分(g) : 3
2日	金	ご飯 和風ポークソテー ジャガ芋のトマト煮 豆ときゃべつの和風サラダ ツナパスタ和風醤油	大 エネルギー (kcal) : 526 塩分(g) : 2.1
3日	土	ご飯 トマトソースハンバーグ ジャーマンポテトサラダ ラッフル野菜ソテー 伊勢湾産わかめ入りはんぺん	カ エネルギー (kcal) : 626 塩分(g) : 2.6
4日	日	ご飯 鶏肉の和風ステーキみぞれだれ 大根のおかか煮 きゃべつのマリネ 枝豆がんもの煮物	エネルギー (kcal) : 584 塩分(g) : 2.9
5日	月	ご飯 肉野菜巻き なすの味噌炒め 根のかに辛子マヨ和え 炒り卵の花	大 エネルギー (kcal) : 500 塩分(g) : 2
6日	火	ご飯 白身魚の香草焼き ジャガ芋のカレー味煮物 ミモザサラダ 海鮮豆腐ステーキ	エネルギー (kcal) : 586 塩分(g) : 2
7日	水	ご飯 肉団子のオイスター炒め さつま芋の甘煮 べつとハムのマスタードサラダ お魚ソーセージと炒り卵のケチャップ炒め	きゃ エネルギー (kcal) : 559 塩分(g) : 2.8
8日	木	ご飯 鶏肉の香味焼き いなりギョーザ 白菜の辛子マヨ ほうれん草とベーコンのソテー	エネルギー (kcal) : 517 塩分(g) : 2.0
9日	金	ご飯 豚肉の山賊焼き 竹輪の磯辺揚げ はなサラダ うずら豆	うの エネルギー (kcal) : 613 塩分(g) : 1.9
10日	土	ご飯 アジの南蛮漬け風 煮しめ 菜のわさび和え たけのご焼売	小松 エネルギー (kcal) : 572 塩分(g) : 2.5
11日	日	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 菜花の玉子とじ 根のねぎ中華サラダ 揚げさつま	大 エネルギー (kcal) : 619 塩分(g) : 2.6
12日	月	ご飯 タンドリーチキン オーシャンサラダ 菜のコロッケ 高菜和え	野 エネルギー (kcal) : 585 塩分(g) : 2.1
13日	火	ご飯 鶏肉のチリソースだれ 里芋の中華煮物 の中華和え 大根の炒め煮	白菜 エネルギー (kcal) : 609 塩分(g) : 2.1
14日	水	ご飯 豚肉のみぞれ煮 きゃべつのピリ辛味噌炒め ほうれん草と蒸し鶏のナムル ツナマヨスクランブル	エネルギー (kcal) : 519 塩分(g) : 2.4
15日	木	ご飯 赤魚の青じそ香り焼き かぼちゃのそぼろ煮 きゃべつのサウザンサラダ 白菜のお浸し	エネルギー (kcal) : 505 塩分(g) : 2.2

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	金	ご飯 鶏肉のバジルソテー 豆腐と空豆の煮物 菜のレモン昆布和え カレー風味ポテトサラダ	白 エネルギー (kcal) : 605 塩分(g) : 2.3
17日	土	ご飯 寒ボラの照り焼き 鶏肉の磯辺天 トサラダ 菜花の辛子和え	ポテ エネルギー (kcal) : 551 塩分(g) : 2.3
18日	日	ご飯 鶏豆腐バーグの野菜あん 冬瓜の柚子風味煮 マカロニツナサラダ 玉ねぎとお魚ソーセージのソテー	エネルギー (kcal) : 526 塩分(g) : 2.8
19日	月	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 白菜の生姜煮 のごまポン酢サラダ きんぴらごぼう	里芋 エネルギー (kcal) : 538 塩分(g) : 2
20日	火	五目御飯 鮭の南部焼 五目煮豆 く入り酢の物 三角あげの煮物	もず エネルギー (kcal) : 549 塩分(g) : 3.3
21日	水	ご飯 豚肉の山椒焼き 芋と竹輪の煮物 白菜のお浸し	里 エネルギー (kcal) : 508 塩分(g) : 2
22日	木	ご飯 鶏肉の焼肉風味 冬瓜とさつまあげの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え さつま芋のバター煮	エネルギー (kcal) : 610 塩分(g) : 2
23日	金	ご飯 アジの香味焼き けんちん煮 うれん草の白和え きゃべつのごまマヨあえ	ほ エネルギー (kcal) : 573 塩分(g) : 2.0
24日	土	ご飯 豚肉の生姜焼き はんぺんチーズサンドフライ 大根の昆布和え にんじんシリシリ	エネルギー (kcal) : 526 塩分(g) : 2
25日	日	ご飯 さばのごま味噌煮 野菜天の煮物 きゃべつとわかめの中華和え 大根菜炒め	エネルギー (kcal) : 621 塩分(g) : 2.5
26日	月	ご飯 バンバンジー 白菜のスープ煮 芋のオイスター炒め 小松菜のバターソテー	里 エネルギー (kcal) : 543 塩分(g) : 2.3
27日	火	ご飯 いわしの梅酒煮 厚揚げのカレー炒め 菜と葉大根のピーナッツ和え いんげんソテー	白 エネルギー (kcal) : 581 塩分(g) : 2
28日	水	ご飯 れんこんつくね のっぺ煮 アジとツナの醤油マヨサラダ にんじんマリネ	ブロッ エネルギー (kcal) : 603 塩分(g) : 2
29日	木	ご飯 気仙沼産まぐろカツ 鶏団子と金平ごぼう煮 菜花とあげの和え物 さつま芋のレモン煮	エネルギー (kcal) : 588 塩分(g) : 2.1
30日	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 大根のべっこう煮 白菜のごま和え きゃべつとツナのシーザーサラダ	エネルギー (kcal) : 563 塩分(g) : 2
31日	土	ご飯 白身魚の青じそ香り焼 とり肉じゃが ほうれん草のおかか和え 大根のゆかり和え	エネルギー (kcal) : 505 塩分(g) : 2.2