

3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	土	ご飯 マトウ鯛の塩焼き（出し巻き添え） 豆腐の彩り煮 菜花の柚子風味和え ケチャップハンバーグ	1食当り (kcal) 532 塩分(g) : 2.5
2日	日	ご飯 タンドリーチキン なすのトマト煮 ごぼうサラダ	1食当り (kcal) 565 塩分(g) : 1.7
3日	月	ご飯 白身魚のムニエルクリームソース えびフライ きゃべつのサウザンサラダ カラフル野菜ソテー	1食当り (kcal) 489 塩分(g) : 1.8
4日	火	ご飯 豚肉の南蛮炒め かぼちゃの煮物 青梗菜のごま和え ひじきの煮物	1食当り (kcal) 508 塩分(g) : 2
5日	水	ご飯 鮭の幽庵焼き じゃが芋ときのこの煮物 きゃべつと竹輪の酢の物 ハム入り玉子とじ焼き	1食当り (kcal) 455 塩分(g) : 2.1
6日	木	ご飯 鶏肉のチリソースだれ かぶと油揚げの煮物 春雨の中華和え えび焼売	1食当り (kcal) 530 塩分(g) : 2.1
7日	金	ご飯 たらの塩こうじ焼き 菜花の玉子とじ 卵の花と昆布の和風サラダ 厚揚げの野菜だれ	1食当り (kcal) 519 塩分(g) : 2.2
8日	土	ご飯 豚肉野菜炒め 豆腐の明太子煮 うまい菜のピーナッツ和え チキンナゲット	1食当り (kcal) 523 塩分(g) : 2.1
9日	日	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース ポトフ さつま芋のサラダ コーンソテー	1食当り (kcal) 608 塩分(g) : 2.5
10日	月	ご飯 かにクリームコロッケ きゃべつとハムのソテー ミモザサラダ 白菜のスープ煮	1食当り (kcal) 529 塩分(g) : 1.9
11日	火	ご飯 鶏肉の青じそバター醤油焼 野菜入りいかはんぺん 炒り卵の花 青梗菜のなめたけ和え	1食当り (kcal) 676 塩分(g) : 1.9
12日	水	ご飯 さばの照り焼き ひじき煮 菜花のおろし和え きゃべつのカレーマヨネーズサラダ	1食当り (kcal) 565 塩分(g) : 2.1
13日	木	ご飯 焼肉風炒め お好み焼き ナムル なすの中華和え	1食当り (kcal) 507 塩分(g) : 2.1
14日	金	わかめごはん れんこんつくね 里芋のバター醤油煮 大豆とハムのサラダ 大根菜のごま和え	1食当り (kcal) 610 塩分(g) : 2.8
15日	土	ご飯 豆腐バーゲのデミ味噌ソース ブロッコリーと卵のソテー 大根の梅おかか和え 白菜のごま昆布和え	1食当り (kcal) 507 塩分(g) : 2.4

3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	日	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き かぼちゃと巾着の煮物 はんぺんとオクラの和え物 うずら豆	I初キ^- (kcal) 648 塩分(g) : 2.2
17日	月	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 目玉焼きフライ きゃべつのシーザーサラダ えび団子のポトフ	I初キ^- (kcal) 580 塩分(g) : 2.2
18日	火	ご飯 さわらの塩こうじ焼き れんこんの粉節煮 菜花の白和え 昆布豆	I初キ^- (kcal) 490 塩分(g) : 2.0
19日	水	ご飯 豚肉と山菜のみぞれ煮 野菜かきあげ カリフラワーの柚子サラダ ほうれん草とさつま揚げの炒め煮	I初キ^- (kcal) 524 塩分(g) : 1.8
20日	木	ご飯 豚肉と大根の中華炒め煮 枝豆がんもの煮物 大根浅漬け 小松菜のバターソテー	I初キ^- (kcal) 522 塩分(g) : 2.1
21日	金	ご飯 海鮮入り野菜炒め 厚揚げのおかか煮 ブロッコリーとあげの昆布和え 里芋といんげんバターポン酢炒め	I初キ^- (kcal) 503 塩分(g) : 1.9
22日	土	ご飯 豚肉と野菜の豆乳鍋風煮込み 揚げさつま 白はんぺんときゃべつのわさび醤油 いんげんのごま和え	I初キ^- (kcal) 537 塩分(g) : 2.9
23日	日	ご飯 鶏肉のゆず味噌焼 煮しめ 白菜のごま昆布和え 出し巻き玉子	I初キ^- (kcal) 612 塩分(g) : 2.7
24日	月	ご飯 鶏肉のトマト生姜煮 野菜のコロッケ ミモザサラダ ピーマンソテー	I初キ^- (kcal) 564 塩分(g) : 2
25日	火	ご飯 若鶏のからあげ 冬瓜の生姜味噌煮 小松菜のゆず醤油サラダ 昆布豆	I初キ^- (kcal) 584 塩分(g) : 2
26日	水	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼 なすと玉ねぎの味噌炒め 大根のねぎ中華サラダ ピーマンの塩昆布和え	I初キ^- (kcal) 535 塩分(g) : 2.3
27日	木	ご飯 鶏天のきのこあんかけ 厚揚げのカレー炒め コールスローサラダ ブロッコリーとコーンのソテー	I初キ^- (kcal) 507 塩分(g) : 1.9
28日	金	ご飯 白身魚の香草焼き 高菜スパゲティ ブロッコリーの生姜醤油浸し ハム入り玉子とじ焼き	I初キ^- (kcal) 523 塩分(g) : 2.2
29日	土	ご飯 六宝菜 なら馒头 にんじんと玉ねぎのサラダ なすの生姜醤油	I初キ^- (kcal) 525 塩分(g) : 1.9
30日	日	ご飯 鶏豆腐バーガーの野菜あん 白菜の生姜煮 里芋とピーマンのシーザー和え 小松菜のごま和え	I初キ^- (kcal) 506 塩分(g) : 2.2
31日	月	ご飯 アジのかば焼き 里芋とさつま揚げの煮物 きゃべつとあげの酢の物 ほうれん草ソテー	I初キ^- (kcal) 569 塩分(g) : 2