

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8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 | 土 | ご飯 豚肉の生姜焼き はんぺんチーズサンドフライ 大根のかつお昆布和え えんどうソテー | 1杯当り (kcal) 528 塩分(g) : 2 |
| 2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 | 1杯当り (kcal) 598 塩分(g) : 2.3 |
| 3日 | 月 | ちらし寿司 鶏肉の西京焼き 里芋のおかか煮 うまい菜の辛子和え ネギ入りオムレツ | 1杯当り (kcal) 581 塩分(g) : 3.3 |
| 4日 | 火 | ご飯 赤魚の香り煮 厚揚げと青菜の生姜味炒め もずくの酢の物 小松菜とあげの浸し | 1杯当り (kcal) 479 塩分(g) : 2.1 |
| 5日 | 水 | ご飯 鶏肉の和風ステーキみぞれだれ のっぺ煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え にんじんシリシリ | 1杯当り (kcal) 516 塩分(g) : 2.1 |
| 6日 | 木 | ご飯 かけいの煮つけ 鶏団子と金平ごぼう煮 オクラのわさび和え さつま芋のレモン煮 | 1杯当り (kcal) 474 塩分(g) : 2.4 |
| 7日 | 金 | ご飯 鶏肉の香り煮 オムレツクリームソース 白菜のごま酢和え ポテトサラダ | 1杯当り (kcal) 548 塩分(g) : 1.74 |
| 8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 | 1杯当り (kcal) 508 塩分(g) : 1.9 |
| 9日 | 日 | ご飯 鶏肉の南部焼 冬瓜の柚味噌煮 豆腐のカラフルサラダ 海鮮野菜揚げ | 1杯当り (kcal) 654 塩分(g) : 2.2 |
| 10日 | 月 | ご飯 赤魚の野菜甘酢だれ 厚揚げのオイスター炒め 菜花の辛子和え ツナマヨスクランブル | 1杯当り (kcal) 524 塩分(g) : 2.5 |
| 11日 | 火 | ご飯 回鍋肉 かに焼売 白菜のナムル ピーマンおかか炒め | 1杯当り (kcal) 564 塩分(g) : 2 |
| 12日 | 水 | ご飯 ポークソテー ミネストローネ風煮込み ブロッコリーフレンチサラダ えび団子のクリーム煮 | 1杯当り (kcal) 592 塩分(g) : 2.2 |
| 13日 | 木 | ご飯 蒸し鶏の野菜あん 大豆のオイスター炒め 青梗菜の錦糸和え きりばし大根煮 | 1杯当り (kcal) 501 塩分(g) : 2.2 |
| 14日 | 金 | ご飯 アジの西京焼き 柚子胡椒香る豆腐煮 小松菜とあげの浸し さつま芋のシーザーサラダ | 1杯当り (kcal) 585 塩分(g) : 2 |
| 15日 | 土 | ご飯 豚肉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 きのこの和風マリネ | 1杯当り (kcal) 502 塩分(g) : 2.3 |

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8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 | 日 | ご飯 さばの香り煮 大根のごま煮 わかめと白菜の土佐酢和え 三角あげのえびあんかけ | 1食分 (kcal) 570 塩分(g) : 2.2 |
| 17日 | 月 | ご飯 鶏肉とごぼうの味噌煮 厚揚げのみぞれ煮 小松菜のごま和え マカロニサラダ | 1食分 (kcal) 522 塩分(g) : 2.1 |
| 18日 | 火 | ご飯 豚肉の照り煮 大豆のカレースープ煮 ほうれん草とえのきの和物 たらもサラダ | 1食分 (kcal) 517 塩分(g) : 2 |
| 19日 | 水 | ご飯 鮭の南部焼 味噌けんちん 白菜のゆかり和え オクラのごま和え | 1食分 (kcal) 503 塩分(g) : 1.9 |
| 20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 ウィナー煮込み | 1食分 (kcal) 629 塩分(g) : 2.4 |
| 21日 | 金 | 五目御飯 鶏肉のねぎ味噌炒め 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 ほうれん草の和風サラダ | 1食分 (kcal) 532 塩分(g) : 3.4 |
| 22日 | 土 | ご飯 ボラの香り煮 大根と干しエビの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え うずら豆 | 1食分 (kcal) 503 塩分(g) : 1.8 |
| 23日 | 日 | ご飯 豚肉の旨辛炒め なすといんげんの煮物 大根の明太子サラダ 青梗菜のナムル | 1食分 (kcal) 516 塩分(g) : 1.8 |
| 24日 | 月 | ご飯 白身魚のバター醤油焼き じゃが芋の洋風煮 きゃべつのマリネ オムレツキノコバター醤油 | 1食分 (kcal) 548 塩分(g) : 2.3 |
| 25日 | 火 | ご飯 豚肉ときくらげのオイスター炒め 中華風玉子とじ ポテトサラダ きゃべつのトマト味炒め | 1食分 (kcal) 513 塩分(g) : 2.1 |
| 26日 | 水 | ご飯 ぶりのみぞれ煮 豚そぼろ五目豆腐煮 白菜の青じそ風味和え 豆腐ハンバーグ味噌バター焼 | 1食分 (kcal) 623 塩分(g) : 2.7 |
| 27日 | 木 | ご飯 豚肉のねぎ塩だれ炒め 大根のごま煮 青梗菜のナムル 肉団子のトマト煮 | 1食分 (kcal) 522 塩分(g) : 2.7 |
| 28日 | 金 | ご飯 鶏の梅肉焼き かぶの味噌バター煮 ほうれん草の白和え えんどうサラダ | 1食分 (kcal) 562 塩分(g) : 2.4 |
| 29日 | 土 | ご飯 さわらの酢醤油煮 豆腐と空豆の煮物 白菜の柚子風味和え ピーマンマリネ | 1食分 (kcal) 502 塩分(g) : 1.8 |
| 30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 彩りしゅうまい | 1食分 (kcal) 560 塩分(g) : 2.3 |
| 31日 | 月 | ご飯 肉団子の甘酢あん 麻婆豆腐 春雨の中華和え お魚ソーセージと炒り卵のケチャップ炒め | 1食分 (kcal) 600 塩分(g) : 2.8 |