

# 4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	火	ご飯 鶏肉の焼肉風味 れんこんと昆布の煮物 そら豆と卵のサラダ きのこの土佐煮	エネルギー (kcal) 612 塩分 (g) : 2.2
2日	水	ご飯 えび大葉チーズフライ ピーマンおかか炒め うのはなサラダ カリフラワーと ウインナーのソテー	エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 2.3
3日	木	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢あん 海鮮チヂミ カリフラワーの柚子サラダ ジャガ 芋のトマト煮	エネルギー (kcal) 529 塩分 (g) : 2.1
4日	金	ご飯 プルコギ やわらかイカリングフライ 白菜の青じそ風味和え ほう れん草ソテー	エネルギー (kcal) 572 塩分 (g) : 2.1
5日	土	ご飯 豚肉のねぎ塩だれ炒め なすと玉ねぎの味噌炒 め 菜花と大豆のおろ し和え 人参とひき肉の炒め物	エネルギー (kcal) 540 塩分 (g) : 1.9
6日	日	ご飯 照り焼きハンバーグ ポトフ ツナポテトサラダ 大根菜炒め	エネルギー (kcal) 573 塩分 (g) : 2.4
7日	月	ご飯 牛肉のデミソース煮 きゃべつのサウザンサラ ダ コーンコロケ 菜花のソテー	エネルギー (kcal) 570 塩分 (g) : 1.8
8日	火	ご飯 白かれいの照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 大 豆と野菜のコンソメ煮	エネルギー (kcal) 547 塩分 (g) : 2.5
9日	水	ご飯 あさりと豚肉の豆乳煮 ししゃも唐揚げ そら豆と卵の和風サラダ ごぼう の白和え	エネルギー (kcal) 554 塩分 (g) : 2
10日	木	ご飯 ポークチャップ しらすと葉大根の和風スパゲ ティ 小松菜のゆず醤油サラダ お魚ソーセージとピーマンのソテー	エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 1.9
11日	金	ご飯 鶏肉と野菜の黒酢だれ いなりギョーザ ほうれん草の白和え カリフラワ ーの赤フレンチサラダ	エネルギー (kcal) 509 塩分 (g) : 1.8
12日	土	ご飯 赤魚のレモン醤油焼き 三角あげのえびあんか け きゃべつのごま酢 和え ごぼうサラダ	エネルギー (kcal) 495 塩分 (g) : 1.7
13日	日	ご飯 焼肉風炒め いか団子の甘酢ダレ 韓国風春雨サラダ 高菜炒め	エネルギー (kcal) 548 塩分 (g) : 2.8
14日	月	ご飯 さばの生姜煮 冬瓜とかにちらしの煮物 ほうれん草のゆかり粉和え マカ ロニサラダ	エネルギー (kcal) 592 塩分 (g) : 2.5
15日	火	ご飯 回鍋肉 厚揚げの塩だれ煮込み きくらげと青菜の中華和え 海鮮豆 腐入ステーキ	エネルギー (kcal) 599 塩分 (g) : 2.1

# 4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	水	ご飯 肉団子のオイスター炒め 椎茸海鮮詰めフライ 小松菜のかつお昆布和え カリ フラワーとコーンのソテー	1杯* - (kcal) 486 塩分(g) : 2.4
17日	木	ご飯 白身天の中華あん 里芋のごま煮 青菜とあげの和え物 野菜とひじき の豆腐焼	1杯* - (kcal) 564 塩分(g) : 2.1
18日	金	菜飯 鶏肉のねぎ味噌焼き ハムポテトサラダフライ ほうれん草のごま和え うず ら豆	1杯* - (kcal) 681 塩分(g) : 2.9
19日	土	ご飯 麻婆茄子 鶏肉のから揚げ きゃべつのねぎ塩だれ和え 焼売	1杯* - (kcal) 643 塩分(g) : 2.4
20日	日	ご飯 さわらの香り煮 煮しめ 菜花の白和え 揚げさつま	1杯* - (kcal) 534 塩分(g) : 3.2
21日	月	ご飯 豚肉の甘辛煮 キムチ炒め ほうれん草のナムル 高菜和え	1杯* - (kcal) 501 塩分(g) : 2.1
22日	火	ご飯 和風きのこハンバーグ ミネストローネ風煮込 み 小松菜のピナツツ 和え さつま芋のバター煮	1杯* - (kcal) 556 塩分(g) : 2.4
23日	水	ご飯 さばのトマト煮 じゃが芋の洋風煮 ブロッコリーの醤油マヨ和え 枝 豆ソテー	1杯* - (kcal) 637 塩分(g) : 2.0
24日	木	ご飯 豚肉のにら玉炒め ひじきと大豆の煮物 菜花の柚子風味和え マカロニ 青じそ風味和え	1杯* - (kcal) 564 塩分(g) : 2.3
25日	金	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め なすと玉ねぎのゆず味噌炒 め きゃべつの中華サラダ 大根のゆかり和え	1杯* - (kcal) 500 塩分(g) : 1.9
26日	土	ご飯 味噌チキンカツ じゃが芋のおかか煮 たまごサラダ 菜花の辛子和え	1杯* - (kcal) 560 塩分(g) : 2.1
27日	日	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー きゃべつのごまサラ ダ 厚揚げのみぞれ煮 玉ねぎと お魚ソーサーのソテー	1杯* - (kcal) 555 塩分(g) : 2
28日	月	ご飯 鶏肉の甘辛炒め 味噌けんちん ほうれん草の和え物 目玉焼き フライ	1杯* - (kcal) 561 塩分(g) : 1.9
29日	火	ご飯 さわらの梅肉焼き 大根の昆布煮 小松菜のごま和え 三角あげの 煮物	1杯* - (kcal) 509 塩分(g) : 2.5
30日	水	ご飯 塩麻婆 鶏肉の磯辺天 山菜わさび和え きゃべつとハム のソテー	1杯* - (kcal) 579 塩分(g) : 2.4