

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	火	ご飯 赤魚の香り煮 大豆入り甘酢炒め ブロッコリーの白和え 出し巻き玉 子	エネルギー (kcal) 563 塩分 (g) : 2.4
2日	水	ご飯 タンドリーチキン 青じそスパゲティ 青梗菜のピーナッツ和え 大 根の炒め煮	エネルギー (kcal) 597 塩分 (g) : 2.2
3日	木	ご飯 さばのごま味噌煮 けんちん煮 わかめと白菜の土佐酢和え え んどうソテー	エネルギー (kcal) 580 塩分 (g) : 2.1
4日	金	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き さつま芋の煮物 ごぼうの白和え コーンシー ーフードステーキ	エネルギー (kcal) 682 塩分 (g) : 2
5日	土	ご飯 アジの磯風味焼き とり肉じゃが ほうれん草のわさび和え 三角 あげのみぞれ煮	エネルギー (kcal) 595 塩分 (g) : 2.5
6日	日	ご飯 鶏肉の青じそバター醤油焼 冬瓜の中華風煮物 青梗菜の和え 物 きゃべつとベーコンのソテ	エネルギー (kcal) 618 塩分 (g) : 2.4
7日	月	ご飯 白身魚の野菜あん 鶏そぼろ五目豆腐煮 大根のごま風味サラダ 肉団子のト マト煮	エネルギー (kcal) 567 塩分 (g) : 2.7
8日	火	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 青菜とベーコン のソテー さつま芋のサラダ お豆腐のナゲット	エネルギー (kcal) 657 塩分 (g) : 1.8
9日	水	筍ごはん はんぺん三味 じゃが芋のカレー味煮物 青梗菜の錦糸和え ブロッ コリーのバター醤油ソテー	エネルギー (kcal) 535 塩分 (g) : 3
10日	木	ご飯 さわらの酢醤油煮 きくらげと卵のソテー ほうれん草のおかか和 え えび焼売	エネルギー (kcal) 517 塩分 (g) : 1.9
11日	金	ご飯 和風ポークソテー 里芋のバター醤油煮 大豆ときゃべつの和風サラダ オム レツデミソース	エネルギー (kcal) 565 塩分 (g) : 2.3
12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 カラフル野菜ソテー いんげ んソテー	エネルギー (kcal) 616 塩分 (g) : 2.3
13日	日	ご飯 鶏肉の香味焼き れんこんの粉節煮 きゃべつのマリネ 枝豆が んまの煮物	エネルギー (kcal) 649 塩分 (g) : 2.2
14日	月	ご飯 点心 ニラとあさりの中華風玉子とじ 大根のかに辛子マヨ和え 炒り卵 の花	エネルギー (kcal) 630 塩分 (g) : 2.8
15日	火	ご飯 白身魚のレモンペッパー醤油焼 かぶの味噌バ ター煮 ミモザサラダ 小 松菜と竹輪の甘辛炒め	エネルギー (kcal) 509 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	水	ご飯 チキンソテー和風おろしソースだれ じゃが芋の炒め煮 白菜のごま和え ツナマヨスクランブル	1エネルギー (kcal) 621 塩分 (g) : 2.8
17日	木	ご飯 豚肉の山賊焼き フーヨーハイ コールスローサラダ ほうれん草とベーコンのソテー	1エネルギー (kcal) 524 塩分 (g) : 1.9
18日	金	ご飯 ビーフソテー 白菜のスープ煮 うのはなサラダ きゃべつのトマト味炒め	1エネルギー (kcal) 516 塩分 (g) : 1.8
19日	土	ご飯 アジの南蛮漬け風 豆腐と空豆の煮物 うまい菜のピーナッツ和え さつま芋のシーザーサラダ	1エネルギー (kcal) 603 塩分 (g) : 1.7
20日	日	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 玉子とじ 白菜のごま昆布和え じゃが芋ときのこの煮物	1エネルギー (kcal) 571 塩分 (g) : 2.5
21日	月	ご飯 白身魚のカレームニエル オーシャンサラダ 野菜のコロッケ オムレツマトリョース	1エネルギー (kcal) 512 塩分 (g) : 2.3
22日	火	ご飯 鶏肉のチリソースだれ れんこんのオイスター炒め 春雨サラダ 出し巻き玉子	1エネルギー (kcal) 587 塩分 (g) : 2.4
23日	水	ご飯 豚肉すきやき風 干草卵焼き ほうれん草とえのきの和物 くわい入りつくね	1エネルギー (kcal) 528 塩分 (g) : 2.5
24日	木	五目ごはん 赤魚の青じそ香り焼き かぼちゃの煮物 きゃべつのサウザンサラダ 白菜の炒め煮	1エネルギー (kcal) 507 塩分 (g) : 3.1
25日	金	ご飯 鶏肉のバジルソテー かぶとベーコンのスープ煮 白菜のレモン昆布和え カレー風味ポテトサラダ	1エネルギー (kcal) 614 塩分 (g) : 2.2
26日	土	ご飯 寒ボラの照り焼き 青菜中華炒め 大根とわかめのピリ辛中華和え 小松菜とあげの浸し	1エネルギー (kcal) 424 塩分 (g) : 2.2
27日	日	ご飯 みそ味つくね 冬瓜の柚子風味煮 ポテトサラダ ブロッコリーとコーンのソテー	1エネルギー (kcal) 519 塩分 (g) : 2.6
28日	月	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 五目煮豆 もずく入り酢の物 カリフラワーのサザンサラダ	1エネルギー (kcal) 511 塩分 (g) : 2.3
29日	火	ご飯 鶏肉の和風みぞれだれ なすと玉ねぎのゆず味噌炒め うまい菜のゆかり和え 出し巻き玉子	1エネルギー (kcal) 618 塩分 (g) : 2.6
30日	水	ご飯 豚肉の山椒焼き 里芋のそぼろ煮 白菜のゆず醤油和え 黒豆煮	1エネルギー (kcal) 556 塩分 (g) : 2.1