

2024年 5月

健康ボリューム食
夕食



さいたま浦和店 TEL 048-883-6644
FAX 048-711-4566

※ 栄養価表示		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
	ごはん 170g 込み	白糸だらの照焼き ふきの含め煮 鶏肉と春雨の中華和え スクランブルエッグ(人参) 切り昆布煮 ツナマヨコーン	麻婆茄子 キャベツとカニカマのサラダ とりごぼう ジャンボ肉だんご 赤しそ大根 わさび菜おひたし	ぶり煮付け 人参煮 山菜とちくわの炊き合わせ 湯葉入りチンゲン菜 焼きそば ザーサイ炒め 黒豆	豚肉の黒酢あん ささげのお浸し かぼちゃの田舎煮 ひじき煮 広島菜漬け かにかま入り玉子
	※より詳細な栄養価表もお渡しできます! エネルギー 食塩相当量	553kcal / 2.0g	596kcal / 3.3g	655kcal / 1.9g	609kcal / 3.5g
○○○kcal / ○.○g	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
こだわりもも唐揚げ 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 白菜漬け 胡瓜とツナの酢の物 おろしポン酢	牛肉のカレーソース 茄子とピーマンの煮浸し しゅまい 刻みたくあん おくらの胡麻和え	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ふきと油揚げの田舎煮 じゃが芋とおからのサラダ 塩えんどう豆 一口照り焼きチキン	ネギ塩豚ロース焼き ブロッコリーのお浸し ツナとほうれん草の和え物 ミートボール(柚子おろし) 鳴門産細切りわかめ煮 ごぼうサラダ	あじみりん焼き 味付いんげん 鶏肉の黒酢風味 マカロニのクリーム煮 胡瓜の生姜漬け 大豆ちりめん	いかフライ サーモンフライ 花野菜のポトフ つくねの甘酢あん 大根としその実の漬物 小松菜とちくわの煮浸し フライソース・タルタルソース
733kcal / 3.5g	692kcal / 2.9g	567kcal / 1.6g	598kcal / 2.6g	596kcal / 2.2g	690kcal / 3.0g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
豚肉炙り焼き キャベツと人参の炒め ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 切干大根 あみ佃煮 いんげんのピーナツ和え	和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ ポテトとウイナー マカロニと果物のサラダ 胡瓜漬け 高菜ナムル	豚肉ときこの生姜醤油炒め マロニー中華風 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ほうれん草と人参の煮浸し 紅芯大根 小豆煮	さば煮付け 花形人参 根菜の香味炒め 干し海老入り卵の花 広島菜漬け おくらのおかか和え	ミルフィーユカツ キャベツ(付合せ) 厚揚げのそぼろあん ポテトサラダ 刻みたくあん チンゲン菜と人参のお浸し フライソース	豚肉の味噌仕立て おくらの胡麻和え 茄子とピーマンの煮浸し 野菜しんじょう 塩えんどう豆 青森県産長芋と胡瓜の和え物
556kcal / 3.0g	623kcal / 3.1g	557kcal / 2.4g	710kcal / 2.2g	593kcal / 2.7g	600kcal / 3.0g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
鶏肉の柚子おろし ちんげん菜とちくわの胡麻和え パンプキンサラダ 野沢菜入り大根の漬物 かにかま入り玉子	牛焼肉 小松菜とツナの煮浸し 高野豆腐と野菜の煮物 さつまいもの甘煮 おかか佃煮 若布と干し海老の当座煮	ぶり照焼き ふきの含め煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 豆サラダ 胡瓜の生姜漬け おくらと湯葉のお浸し	鶏ささみチーズカツ 白身魚フライ 肉入り野菜炒め 菜の花の辛子和え 刻みたくあん 人参しりしり フライソース・タルタルソース	鶏肉のトマトソース 野菜のマリネ 花野菜のポトフ 蓮根そぼろ あみ佃煮 枝豆とコーンの洋風煮	さわら塩焼 花形人参 厚揚げのきのこあんかけ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) しば漬け チンゲン菜と人参のお浸し
560kcal / 2.9g	608kcal / 2.1g	620kcal / 2.5g	672kcal / 3.0g	556kcal / 2.3g	552kcal / 2.3g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
豚角煮 ブロッコリーのお浸し 高野豆腐の含め煮 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 広島菜漬け 黒豆	塩だれチキン そぼろ入り人参きんぴら かぼちゃの田舎煮 マカロニサラダ ひたし豆 ほうれん草のごま和え	ミートオムレツ 合鴨スモーク ブロッコリーのカニカマあんかけ ミートボール(柚子おろし) あみ佃煮 キャベツのマリネ	鶏肉ときこのガーリックソテー ナポリタン 蓮根練り胡麻ドレッシング さつまいもの甘煮 塩えんどう豆 わさび菜おひたし	赤魚白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し 豚肉の黒胡椒ソース ひじき煮 しば漬け ささがききんぴらごぼう	豚肉の黒酢あん 高菜ナムル ささげの胡麻和え 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 切り昆布煮 片口いわし浅炊き
682kcal / 2.0g	656kcal / 2.2g	584kcal / 2.3g	584kcal / 2.2g	605kcal / 2.6g	621kcal / 3.3g