お客様献立表

2024 年 5 月

健康ボリューム食
昼食

高齢者専門宅配弁当
宅配 COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

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 170 g 込み ※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		塩だれチキン ブロッコリーのお浸し 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 刻みたくあん キャベツのマリネ	ゴロっとイカメンチ 豚肉のみぞれがけ いんげんの生姜醤油和え おかず豆 鶏そぼろ 若布と干し海老の当座煮	トマトソースハンバーグ ポテトサラダ カリフラワーとウインナーの煮物 切干大根 胡瓜の生姜漬け ほうれん草のごま和え	鶏肉ときのこのガーリックソテー ブロッコリーとコーンの和え物 桜えび入り和風パスタ 枝豆と魚すり身団子（豆乳入り） 大根としその実の漬物 高菜ナムル
	○○○kcal / ○.○g		605kcal / 2.4g	615kcal / 2.4g	593kcal / 3.4g	565kcal / 3.0g
5 日（日）	**6 日（月）**	**7 日（火）**	**8 日（水）**	**9 日（木）**	**10 日（金）**	**11 日（土）**
ミートオムレツ カラフルピクルス 肉入り野菜炒め マカロニサラダ しば漬け 小豆煮	さば塩焼き 花形人参 厚揚げのそぼろあん 菜の花の辛子和え あみ佃煮 五目厚焼き玉子	豚ロース生姜焼き キャベツと人参の炒め イカとブロッコリーの中華ソース 平麺ビーフン（大豆ミート入り） 野沢菜入り大根の漬物 花斗六豆	海老フライ 牛すき焼き風コロッケ ちくわの炒り煮 豆ひじき 胡瓜漬け チンゲン菜と人参のお浸し タルタルソース・フライソース	鶏肉のデミグラスソース 野菜とウインナーの炒め物 豆乳入りしっとり卵の花 広島菜漬け おくらと湯葉のお浸し	牛肉のオイスターソース ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え パンプキンサラダ 切り昆布煮 枝豆とコーンの洋風煮	豚角煮 和風とろとろ玉子 ほうれん草ナムル 筍土佐煮 刻みたくあん うずら豆
567kcal / 2.5g	689kcal / 2.5g	589kcal / 2.7g	674kcal / 2.5g	556kcal / 2.6g	650kcal / 2.7g	640kcal / 1.8g
12 日（日）	**13 日（月）**	**14 日（火）**	**15 日（水）**	**16 日（木）**	**17 日（金）**	**18 日（土）**
黄金カレイ煮付け ふきの含め煮 茄子と挽肉の味噌炒め さつまいもの甘煮 塩えんどう豆 人参しりしり	ヒレカツ 野菜のマリネ ブロッコリーのカニカマあんかけ 蓮根そぼろ 赤しそ大根 黒豆 フライソース	メバル煮付け オクラのお浸し ささげの胡麻和え ミートボール(オニオンソース) しば漬け ツナマヨコーン	鶏肉のトマトソース ブロッコリーのお浸し キャベツとヤングコーンの炒め物 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 大根としその実の漬物 ささがききんぴらごぼう	豚肉とアスパラの塩ダレソース ふきと油揚げの田舎煮 ツナの梅風味パスタ 切り昆布煮 花斗六豆	スケソウダラ煮付け 味付いんげん ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 ほうれん草白和え	鶏唐揚げの香味ソース イカとブロッコリーの中華ソース スクランブルエッグ（人参） 白菜漬け 枝豆とコーンの洋風煮
588kcal / 2.0g	635kcal / 1.9g	556kcal / 2.4g	572kcal / 2.9g	552kcal / 2.7g	588kcal / 2.1g	634kcal / 2.5g
19 日（日）	**20 日（月）**	**21 日（火）**	**22 日（水）**	**23 日（木）**	**24 日（金）**	**25 日（土）**
大きな海老フライ キャベツの洋風煮 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜漬け 一口照り焼きチキン タルタルソース	デミグラスソースハンバーグ カラフルピクルス カリフラワーサラダ マカロニのクリーム煮 桜でんぶ わさび菜おひたし	豚肉の黒酢あん ザーサイ炒め ニラ入り玉子 ひじき煮 広島菜漬け いんげんのピーナッツ和え	麻婆茄子 ブロッコリーとコーンの和え物 じゃが芋と人参の煮物 桜えび入り和風パスタ そら豆 高菜ナムル	あじみりん焼き 人参煮 とりごぼう しゅうまい 大根としその実の漬物 小松菜のお浸し	豚ロースのオニオンソース 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ささみフライ（梅入り） マカロニと果物のサラダ 昆布ちりめん 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん	牛肉のカレーソース さつま芋煮 小松菜の和え物 紅芯大根 若布と干し海老の当座煮
639kcal / 2.4g	619kcal / 3.4g	604kcal / 3.5g	551kcal / 3.0g	561kcal / 1.9g	626kcal / 3.2g	670kcal / 2.5g
26 日（日）	**27 日（月）**	**28 日（火）**	**29 日（水）**	**30 日（木）**	**31 日（金）**	
鶏つくね焼き（金平入り） キャベツ（付合せ） ラタトゥイユ ポテトサラダ 切り昆布煮 ツナとほうれん草の和え物	さば味噌煮 ふきの含め煮 厚焼き玉子（関東風） ささげのお浸し 胡瓜の生姜漬け おくらのおかか和え	サーモンフライ こだわりもも唐揚げ 湯葉入りチンゲン菜 お豆と昆布の煮物 野沢菜入り大根の漬物 ちりめんじゃこの佃煮 タルタルソース	豚肉炙り焼き キャベツと人参の炒め いんげんの生姜醤油和え 切干大根 白菜漬け 小豆煮	牛焼肉 中華春雨 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ほうれん草と人参の煮浸し 刻みたくあん 胡瓜とツナの酢の物	鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とペンネのケチャップ炒め 蓮根そぼろ 赤しそ大根 花斗六豆	
593kcal / 3.5g	716kcal / 2.8g	720kcal / 2.2g	561kcal / 2.7g	582kcal / 2.6g	571kcal / 2.5g	