お客様献立表

2024 年 5 月

幸たんぱく食
夕食

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		鶏肉の二色巻き ほうれん草ベーコン ちりめんじゃこの佃煮 じゃが芋と人参の煮物 くるみ味噌 スクランブルエッグ（人参） たんぱく質20.0g	ホッケ塩焼 華かまぼこ わさび菜おひたし ポテトとウインナー おかか佃煮 蓮根そぼろ たんぱく質22.7g	チキンミートローフ・トッピングソース（トマト） イカのマリネ 黒豆 豚肉入り甘辛春雨 はりはり漬 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質20.0g	さば煮付け 人参煮 枝豆とコーンの洋風煮 とりごぼう 広島菜漬け 筍土佐煮 たんぱく質20.0g
	○○○kcal / ○.○g		596kcal / 2.0g	477kcal / 2.2g	558kcal / 2.1g	588kcal / 1.6g
5 日（日）	**6 日（月）**	**7 日（火）**	**8 日（水）**	**9 日（木）**	**10 日（金）**	**11 日（土）**
豚肉と野菜のガーリック風味 鶏レバー煮 豆腐の中華あん カラフルピクルス ニラ入り玉子 たんぱく質21.9g	にしん甘辛煮 ちくわの煮物 切昆布と油揚げのおかか煮 筑前煮 そら豆 しゅうまい たんぱく質20.6g	プレーンオムレツ・ミートソース 海老と春雨の中華風 一口照り焼きチキン かぶの湯葉あんかけ 赤ずいきの酢の物 ささげの胡麻和え たんぱく質20.3g	めばる白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ほうれん草白和え 花野菜のポトフ 鳴門産細切りわかめ煮 ミートボール(柚子おろし) たんぱく質21.3g	厚揚げの塩そぼろあん イカとグリンピースバター風味 合鴨スモーク じゃが芋と人参の煮物 ザーサイ炒め 小松菜の和え物 たんぱく質20.0g	白身フライ・タルタルソース ほうれん草ベーコン おくらの胡麻和え 高野豆腐の含め煮 肉味噌 つくねの甘酢あん たんぱく質20.4g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ちりめんじゃこの佃煮 イカとブロッコリーの中華ソース 胡瓜の生姜漬け おかず豆 たんぱく質20.6g
486kcal / 1.9g	547kcal / 2.0g	491kcal / 1.9g	455kcal / 1.6g	521kcal / 2.2g	594kcal / 1.9g	469kcal / 2.2g
12 日（日）	**13 日（月）**	**14 日（火）**	**15 日（水）**	**16 日（木）**	**17 日（金）**	**18 日（土）**
いわし紀州煮 がんもの煮物 わさび菜おひたし 畑のお肉の旨煮 あみ佃煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え たんぱく質20.1g	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ごぼうサラダ 厚焼き玉子（関東風） くるみ味噌 ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質21.4g	ぶり照焼 花車かまぼこ 若布と干し海老の当座煮 五目揚げ豆腐 畑のお肉しぐれ煮 ほうれん草と人参の煮浸し たんぱく質23.2g	牛すき煮 鶏レバー煮 豆腐干と野菜の中華和え 赤ずいきの酢の物 お豆と昆布の煮物 たんぱく質20.3g	シイラフライ・フライソース ミートマカロニ ツナとほうれん草の和え物 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 刻みたくあん ニラ入り玉子 たんぱく質20.2g	麻婆茄子 かにかま入り玉子焼き 豚ももチャーシュー 鶏肉と春雨の中華和え 広島菜漬け 豆ひじき たんぱく質20.0g	さわら塩焼 花形人参 キャベツのマリネ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 しそ昆布 さつまいもの甘煮 たんぱく質23.0g
492kcal / 2.0g	580kcal / 1.7g	594kcal / 1.8g	465kcal / 2.2g	592kcal / 2.3g	521kcal / 2.1g	526kcal / 1.7g
19 日（日）	**20 日（月）**	**21 日（火）**	**22 日（水）**	**23 日（木）**	**24 日（金）**	**25 日（土）**
鶏肉とインゲンのオイスターソース 黒豆 おさかなハンバーグ しょうがの甘辛煮 小松菜の和え物 たんぱく質21.2g	ホキ西京焼き れんこんの甘酢漬け ツナマヨコーン とりごぼう おかか佃煮 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質20.5g	つくね（くわい入り） グリーンピースとベーコンの炒め ちりめんじゃこの佃煮 豚肉入り甘辛春雨 くるみ味噌 たらこポテトサラダ たんぱく質20.1g	さば塩焼 味付いんげん チンゲン菜と人参のお浸し 鶏肉入り玉子とじ 切り昆布煮 焼きそば たんぱく質20.5g	牛肉のおろし煮 鶏レバー煮 イカとブロッコリーの中華ソース あみ佃煮 おかず豆 たんぱく質21.6g	あじ西京焼き 花形人参 ごぼうサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん しば漬け かぼちゃの田舎煮 たんぱく質22.0g	メンチカツ・フライソース イカとグリンピースバター風味 ささみの梅肉和え 高野豆腐と野菜の煮物 胡瓜漬け マカロニのクリーム煮 たんぱく質20.1g
505kcal / 2.1g	447kcal / 1.2g	582kcal / 2.7g	597kcal / 2.1g	569kcal / 2.3g	472kcal / 1.8g	594kcal / 2.5g
26 日（日）	**27 日（月）**	**28 日（火）**	**29 日（水）**	**30 日（木）**	**31 日（金）**	
メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け いんげんのピーナッツ和え 大根サラダ 広島菜漬け さつま芋煮 たんぱく質23.5g	炭火焼き鳥 かにかま入り玉子 豆腐干と野菜の中華和え 刻みたくあん 桜えび入り和風パスタ たんぱく質21.1g	スケソウダラ煮付け 味付いんげん 小松菜のお浸し ラタトゥイユ しそ昆布 ミートボール(柚子おろし) たんぱく質21.5g	ハンバーグ・デミグラスソース ナポリタン わさび菜おひたし じゃが芋と人参の煮物 塩えんどう豆 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え たんぱく質20.0g	赤魚白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し うずら豆 キャベツとさつま揚げの中華煮 しば漬け ひじき煮 たんぱく質21.2g	酢豚 イカと揚げ芋のオーロラソース 蒸し鶏胡麻和え かぶの湯葉あんかけ 切り昆布煮 枝豆と魚すり身団子（豆乳入り） たんぱく質21.0g	
488kcal / 1.3g	546kcal / 2.1g	457kcal / 1.8g	592kcal / 2.2g	470kcal / 1.8g	517kcal / 2.1g	