

2024年 5月

普通食
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 <small>※より詳細な栄養価表もお渡しできます！</small>	エネルギー 食塩相当量		鶏肉の二色巻き スクランブルエッグ(人参) がんもと野菜の含め煮 ツナマヨコーン 切り昆布煮		ホック塩焼き 華かまぼこ ジャンボ肉だんご 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし 赤しそ大根		チキンミートローフ 焼きそば 花野菜のポトフ 黒豆 ザーサイ炒め トッピングソース(トマト)		さば煮付け 人参煮 ひじき煮 鶏さつま揚げ かにかま入り玉子 広島菜漬け	
	○○○kcal / ○.○g	545kcal / 1.8g	535kcal / 2.1g	505kcal / 2.0g	578kcal / 2.0g						
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 小松菜の和え物 ポテとウインナー 胡瓜とツナの酢の物 白菜漬け	にしん甘辛煮 味付いんげん しゅうまい 豆腐と野菜のそぼろあん おくらの胡麻和え 刻みたくあん	プレーンオムレツ じゃが芋とおからのサラダ キャベツの洋風煮 一口照り焼きチキン 塩えんどう豆 ミートソース	メバル白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ミートボール(柚子おろし) ブロccoliのカニカマあんかけ ごぼうサラダ 鳴門産細切りわかめ煮	厚揚げの塩そぼろあん マカロニのクリーム煮 大根サラダ 大豆ちりめん 胡瓜の生姜漬け	白身フライ つくねの甘酢あん 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 大根としその実の漬物 タルタルソース	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て コールスローサラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め 鶏レバー煮 赤ずいきの酢の物					
467kcal / 2.3g	521kcal / 1.8g	484kcal / 1.8g	441kcal / 1.3g	490kcal / 1.9g	551kcal / 2.1g	470kcal / 1.8g					
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 花形人参 切干大根 畑のお肉の旨煮 いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め マカロニと果物のサラダ 厚焼き玉子(関東風) 高菜ナムル 胡瓜漬け	ぶり照焼 花車かまぼこ ほうれん草と人参の煮浸し 五目揚げ豆腐 小豆煮 紅芯大根	牛すき煮 干し海老入り卵の花 チキンボルトマトソース おくらのおかか和え 広島菜漬け	シイフライ ポテトサラダ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん フライソース	麻婆茄子 野菜しんじょう 鶏肉と春雨の中華和え 青森県産長芋と胡瓜の和え物 塩えんどう豆	さわら塩焼き 花形人参 なます ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 小松菜のお浸し して昆布					
483kcal / 1.8g	542kcal / 1.6g	533kcal / 1.3g	476kcal / 2.1g	574kcal / 2.2g	486kcal / 2.0g	448kcal / 1.8g					
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 パンプキンサラダ 大葉入り豆腐団子 かにかま入り玉子 野沢菜入り大根の漬物	赤魚味噌焼き れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 豆腐干と野菜の中華和え 若布と干し海老の当座煮 おかか佃煮	つくね(くわい入り) 豆サラダ ラタトゥイユ おくらと湯葉のお浸し 胡瓜の生姜漬け	さば塩焼き 味付いんげん 菜の花の辛子和え ささみフライ(梅入り) 人参しりしり 刻みたくあん	牛肉のおろし煮 蓮根そぼろ 鶏さつま揚げ 枝豆とコーンの洋風煮 あみ佃煮	あじ西京焼き 花形人参 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 豆腐と野菜のそぼろあん チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け	メンチカツ 豆ひじき 高野豆腐と野菜の煮物 おくらの胡麻和え 胡瓜漬け フライソース					
516kcal / 2.2g	455kcal / 1.5g	519kcal / 2.4g	568kcal / 2.1g	583kcal / 2.0g	449kcal / 1.7g	576kcal / 2.0g					
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 平麺ビーフン(大豆ミート入り) キャベツとさつま揚げの中華煮 黒豆 広島菜漬け	角一の鶏ちゃん じゃが芋とひじきの煮物 ほうれん草のごま和え マカロニサラダ ふきと油揚げの田舎煮 ひたし豆	スケソウダラ煮付け 味付いんげん ミートボール(柚子おろし) 鶏肉入り玉子とし キャベツのマリネ あみ佃煮	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン さつまいもの甘煮 野菜と木耳の彩り炒め わさび菜おひたし 塩えんどう豆	赤魚白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し ひじき煮 高野豆腐の含め煮 ささがきさんびらごぼう しば漬け	酢豚 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) キャベツの洋風煮 片口いわし浅炊き 切り昆布煮						
450kcal / 1.3g	473kcal / 1.8g	444kcal / 1.6g	527kcal / 2.0g	439kcal / 1.9g	479kcal / 2.2g						