

2024年 5月

普通食
昼食



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		いわし山椒煮 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め キャベツのマリネ 刻みたくあん	牛すき焼き風コロッケ おかず豆 高野豆腐と野菜の煮物 若布と干し海老の当座煮 鶏そぼろ フライソース	白糸だらの照焼き オクラのお浸し 切干大根 厚焼き玉子(関東風) ほうれん草のごま和え 胡瓜の生姜漬け	麻婆豆腐 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 鶏肉と春雨の中華和え 高菜ナムル 大根としその実の漬物	○○○kcal / ○.○g	461kcal / 1.7g	585kcal / 1.8g	465kcal / 1.9g	462kcal / 2.2g		
5日(日) ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し マカロニサラダ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 小豆煮 しば漬け	6日(月) 鶏肉の炊き合わせ 菜の花の辛子和え 野菜と木耳の彩り炒め 五目厚焼き玉子 あみ佃煮	7日(火) あじ塩焼き 花形人参 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 花斗六豆 野沢菜入り大根の漬物	8日(水) 大葉香るささみカツ 豆ひじき ラタトゥイユ チンゲン菜と人参のお浸し 胡瓜漬け フライソース	9日(木) カツオ煮付け 人参煮 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉入り玉子とじ おくらと湯葉のお浸し 広島菜漬け	10日(金) 牛肉と野菜のオイスターソース パンプキンサラダ 鶏さつま揚げ 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮	11日(土) 赤魚塩焼き 味付いんげん 筍土佐煮 豆腐干と野菜の中華和え うずら豆 刻みたくあん	558kcal / 1.8g	433kcal / 2.3g	448kcal / 1.7g	534kcal / 1.6g	478kcal / 1.7g	506kcal / 2.2g	449kcal / 1.6g
12日(日) トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ さつまいもの甘煮 野菜とウインナーの炒め物 人参しりしり 塩えんどう豆	13日(月) さば竜田揚げ 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 赤しそ大根 甘酢あん	14日(火) 豚肉とがんもの含め煮 ミートボール(オニオンソース) 白菜と青菜のそぼろあんかけ ツナマヨコーン しば漬け	15日(水) マスの塩焼き チンゲン菜のお浸し 玉子焼(ミルクフィッシュ仕立て) キャベツの洋風煮 ささがききんぴらごぼう 大根としその実の漬物	16日(木) 鶏肉としろ菜の旨煮 ツナの梅風味パスタ 豆腐と野菜のそぼろあん 花斗六豆 切り昆布煮	17日(金) メバル煮付け 味付いんげん お豆と昆布の煮物 大根サラダ ほうれん草白和え あみ佃煮	18日(土) 和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ スクランブルエッグ(人参) ポテトとウインナー 枝豆とコーンの洋風煮 白菜漬け	547kcal / 2.0g	530kcal / 1.7g	469kcal / 2.4g	448kcal / 1.6g	490kcal / 2.1g	477kcal / 1.6g	564kcal / 2.1g
19日(日) えびカツ 豆乳入りしっとり卵の花 春雨と野菜のそぼろ炒め 一口照り焼きチキン 胡瓜漬け フライソース	20日(月) ハッシュドビーフ マカロニのクリーム煮 ロールキャベツ わさび菜おひたし 桜でんぶ	21日(火) にしんみぞれ煮 人参煮 ひじき煮 出汁巻き玉子 いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け	22日(水) 茄子と大豆ミートのカレー風味 桜えび入り和風パスタ 高野豆腐の含め煮 高菜ナムル そら豆	23日(木) ふんわりカニ玉 しゅうまい 鶏肉と春雨の中華和え 小松菜のお浸し 大根としその実の漬物	24日(金) 鶏肉ねぎ塩ダレ マカロニと果物のサラダ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん 昆布ちりめん	25日(土) いわしかつお節煮 人参煮 小松菜の和え物 茄子と挽肉の味噌炒め 若布と干し海老の当座煮 紅芯大根	574kcal / 2.0g	467kcal / 1.8g	504kcal / 2.1g	497kcal / 2.1g	492kcal / 2.7g	560kcal / 1.7g	481kcal / 2.0g
26日(日) 牛肉の柳川風 ポテトサラダ がんもと野菜の含め煮 ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮	27日(月) サーモンバーグ キャベツと人参の炒め ささげのお浸し 畑のお肉の旨煮 おくらのおかか和え 胡瓜の生姜漬け	28日(火) 鶏ごぼうフライ お豆と昆布の煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め ちりめんじゃこの佃煮 野沢菜入り大根の漬物 フライソース	29日(水) 銀ひらす照焼き 華かまぼこ 切干大根 鶏さつま揚げ 小豆煮 白菜漬け	30日(木) 豚肉の葱塩ソース ほうれん草と人参の煮浸し 大葉入り豆腐団子 胡瓜とツナの酢の物 刻みたくあん	31日(金) さば味噌煮 花形人参 蓮根そぼろ 豆腐干と野菜の中華和え 花斗六豆 赤しそ大根	578kcal / 1.8g	493kcal / 2.6g	548kcal / 1.8g	511kcal / 1.5g	489kcal / 2.2g	536kcal / 1.7g		