

2024年 5月

幸たんぱく食  
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	いわし山椒煮 ちくわの煮物 合鴨スモーク 春雨と野菜のそぼろ炒め 刻みたくあん 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質20.3g 526kcal / 2.0g		牛肉アスパラのオイスターソース 青森県産長芋と胡瓜の和え物 出汁巻き玉子 桜でんぶ 蒸し鶏サラダ たんぱく質20.4g 515kcal / 1.8g		白糸だらの照焼き オクラのお浸し ごぼうサラダ キャベツとさつま揚げの中華煮 胡瓜の生姜漬け 小松菜の和え物 たんぱく質21.1g 443kcal / 2.1g		麻婆豆腐 彩かにかまサラダ ツナとほうれん草の和え物 豚肉とポテトのカレーソース あみ佃煮 お豆と昆布の煮物 たんぱく質20.0g 508kcal / 2.0g	
	エネルギー	たんぱく質20.3g		たんぱく質20.4g		たんぱく質21.1g		たんぱく質20.0g	
	食塩相当量	526kcal / 2.0g		515kcal / 1.8g		443kcal / 2.1g		508kcal / 2.0g	
	〇〇〇kcal / 〇.〇g	526kcal / 2.0g		515kcal / 1.8g		443kcal / 2.1g		508kcal / 2.0g	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
ぶりの揚げ煮 湯葉の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 畑のお肉とキャベツの味噌炒め しば漬け 厚揚げのきのこあんかけ たんぱく質20.1g 535kcal / 2.0g	鶏肉の炊き合わせ イカと揚げ芋のオーロラソース 五目厚焼き玉子 ブロッコリーのカニカマあんかけ 豚肉のしぐれ煮 菜の花の辛子和え たんぱく質20.8g 457kcal / 2.6g	あじ塩焼き 花形人参 小松菜のお浸し ささがきごぼうと摩摩揚げの金平 白菜漬け 切干大根 たんぱく質22.3g 439kcal / 1.7g	大葉香るささみカツ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め かにかま入り玉子 高野豆腐と野菜の煮物 高菜ちりめん たらこポテトサラダ たんぱく質20.2g 583kcal / 2.0g	カツオの煮付け 人参煮 キャベツのマリネ 春雨と野菜のそぼろ炒め はりはり漬 ひじき煮 たんぱく質23.0g 469kcal / 2.0g	牛肉と野菜のオイスターソース 片口いわし浅焼き 鶏さつま揚げ 切り昆布煮 豆サラダ たんぱく質20.1g 512kcal / 2.2g	赤魚白醬油風味焼き 味付いんげん うずら豆 肉入り野菜炒め 刻みたくあん 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質22.2g 502kcal / 1.3g	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ 人参しりしり 鶏肉のクリーム煮 塩えんどう豆 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質20.1g 584kcal / 2.0g	さば竜田揚げ・甘酢あん 海老と春雨の中華風 黒豆 大根と豚肉の煮物 しそ昆布 ささげのお浸し たんぱく質20.0g 536kcal / 2.2g	豚肉とがんもの含め煮 イカのマリネ おくらのおかか和え 野菜と木耳の彩り炒め そら豆 ミートボール(オニオンソース) たんぱく質20.6g 489kcal / 1.9g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
えびカツ・フライソース ほうれん草ベーコン 一口照り焼きチキン じゃが芋と人参の煮物 胡瓜漬け 豆サラダ たんぱく質20.4g 578kcal / 2.1g	ハッシュドビーフ わさび菜おひたし 高野豆腐の含め煮 桜でんぶ ジャンボ肉だんご たんぱく質20.1g 551kcal / 2.4g	にしんみぞれ煮 ちくわの煮物 いんげんのピーナッツ和え 出汁巻き玉子 鶏そぼろ お豆と昆布の煮物 たんぱく質20.4g 538kcal / 1.9g	茄子と大豆ミートのカレー風味 イカと揚げ芋のオーロラソース 合鴨スモーク 大葉入り豆腐団子 そら豆 切干大根 たんぱく質20.1g 587kcal / 2.4g	ふんわりカニ玉 海老と春雨の中華風 片口いわし浅焼き かぶの湯葉あんかけ 大根としその実の漬物 しゅうまい たんぱく質20.1g 532kcal / 3.0g	鶏肉ねぎ塩ダレ ツナとほうれん草の和え物 ロールキャベツ カラフルピクルス 干し海老入り卵の花 たんぱく質20.1g 521kcal / 1.5g	いわしかつお節煮 湯葉の含め煮 そぼろ入り人参きんぴら 鶏肉の黒酢風味 ザーサイ炒め ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質21.0g 495kcal / 2.1g	牛肉の柳川風 小松菜とちくわの煮浸し 鶏肉と春雨の中華和え 昆布ちりめん 野菜しんじょう たんぱく質20.0g 594kcal / 2.1g	サーモンバーグ イカのマリネ 高菜ナムル 畑のお肉の旨煮 くるみ味噌 豆ひじき たんぱく質20.5g 577kcal / 2.3g	鶏ごぼうフライ・フライソース ほうれん草ベーコン ツナマヨコーン 厚揚げのそぼろあん 桜でんぶ 筍土佐煮 たんぱく質20.0g 552kcal / 2.0g
29日(水)	30日(木)	31日(金)							
銀ひらす照焼き 華かまぼこ おくらの胡麻和え 鶏さつま揚げ 白菜漬け 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質23.2g 548kcal / 1.6g	豚肉の葱塩ソース 一口照り焼きチキン 大葉入り豆腐団子 高菜ちりめん 豆サラダ たんぱく質20.7g 554kcal / 2.0g	さば味噌煮 花形人参 若布と干し海老の当座煮 鶏肉入り玉子とし ザーサイ炒め 小松菜の和え物 たんぱく質20.0g 575kcal / 1.8g							