

2024年 6月

健康ボリューム食
夕食



さいたま浦和店

TEL 048-883-6644
FAX 048-711-4566

30日(日)				※ 栄養価表示		1日(土)
豚角煮 ニラ入り玉子 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ささげのお浸し 赤ずいきの酢の物 じゃこ入り湯葉ひじき				ごはん 170g 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		鶏肉のデミグラスソース 冬瓜とひき肉の煮物 じゃが芋とおからのサラダ 広島菜漬け 人参しりしり
615kcal / 2.4g				〇〇〇kcal / 〇.〇g		557kcal / 2.5g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーとコーンの和え物 おかず豆 しそ昆布 青森県産長芋と胡瓜の和え物	海老フライ 大葉香るささみカツ 肉入り野菜炒め ミートボール(オニオンソース) 桜でんぶ 小松菜のお浸し タルタルソース・フライソース	豚ロース生姜焼き キャベツ(付合せ) 青梗菜の青海苔入り煮浸し スクランブルエッグ(人参) 赤ずいきの酢の物 うずら豆	さば塩焼き 人参煮 根菜の香味炒め ツナの梅風味パスタ 紅芯大根 おくらのおかか和え	豚肉炙り焼き キャベツと人参の炒め 焼ギョーザ 小松菜の和え物 刻みたくあん ちりめんじゃこの佃煮	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 切干大根煮 胡瓜の生姜漬け 小豆煮	麻婆茄子 ささげのお浸し 出汁巻き玉子 マカロニと果物のサラダ おかか昆布 高菜ナムル
571kcal / 3.3g	668kcal / 2.4g	626kcal / 2.2g	705kcal / 2.6g	599kcal / 3.1g	601kcal / 2.7g	593kcal / 3.2g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ぶり照焼き チンゲン菜のお浸し ふきと油揚げの田舎煮 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜漬け 若布と干し海老の当座煮	豚肉の柳川風 かぶの湯葉あんかけ 豆サラダ 赤しそ大根 ツナとほうれん草の和え物	あじみりん焼き 花形人参 鶏肉の黒酢風味 さつま芋煮 豚肉のしぐれ煮 小松菜とちくわの煮浸し	サーモンフライ メンチカツ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 お豆と昆布の煮物 しば漬け 五目厚焼き玉子 タルタルソース・フライソース	牛肉のオイスターソース ブロッコリーのカニカマあんかけ ポテトサラダ 広島菜漬け ささみの梅肉和え	ネギ塩豚ロース焼き キャベツと人参の炒め あおさ入り玉子焼き 湯葉入りチンゲン菜 ザーサイ炒め いんげんのピーナッツ和え	さば煮付け 人参煮 根菜の香味炒め 豆ひじき 白菜漬け ほうれん草のごま和え
633kcal / 2.2g	579kcal / 2.9g	556kcal / 1.7g	671kcal / 2.7g	607kcal / 2.5g	576kcal / 2.3g	708kcal / 2.2g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
麻婆豆腐 おくらとひじきの和え物 ちくわの炒り煮 パンキンサラダ 野沢菜入り大根の漬物 黒豆	鶏肉のカレークリーム 人参グラッセ 野菜とウインナーの炒め物 焼きそば 切り昆布煮 チンゲン菜と人参のお浸し	いかフライ こだわもも唐揚げ ほうれん草ナムル ひじき煮 刻みたくあん ツナマヨコーン フライソース	豚ロースのオニオンソース ブロッコリーのお浸し きのこ入金平牛蒡炒め しゅうまい 大根としその実の漬物 花斗六豆	にじん甘辛煮 花形人参 かぶの湯葉あんかけ 干し海老入り卵の花 昆布ちりめん わさび菜おひたし	ミートオムレツ 野菜のマリネ 野菜と豚肉の炊き合わせ マカロニサラダ 塩えんどう豆 おからの胡麻和え	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ さつまいもとリンゴの甘煮 ささげのお浸し あみ佃煮 胡瓜とツナの酢の物
562kcal / 2.7g	700kcal / 2.9g	717kcal / 2.8g	570kcal / 3.0g	580kcal / 2.2g	550kcal / 2.4g	606kcal / 3.5g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
ヒレカツ カリフラワーの洋風煮 茄子とピーマンの煮浸し 蓮根そぼろ しば漬け 小松菜のお浸し フライソース	赤魚白醤油風味焼き オクラのお浸し とりごぼろ スクランブルエッグ(人参) 広島菜漬け 枝豆とコーンの洋風煮	豚肉とアスパラの塩ダレソース 揚げ団子のオイスターソース ほうれん草と人参の煮浸し 切り昆布煮 黒豆	鶏肉とときのこのガーリックソテー ナポリタン カリフラワーサラダ 久米島産紅芋のうわくじボール ザーサイ炒め 小松菜とちくわの煮浸し	豚肉の味噌仕立て 高菜ちりめん 根菜の香味炒め 焼きそば 白菜漬け おくらと湯葉のお浸し	鶏つくね焼き(金平入り) キャベツ(付合せ) ブロッコリーのカニカマあんかけ さつまいもの甘煮 野沢菜入り大根の漬物 ツナマヨコーン	ミルフィーユカツ カラフルピクルス 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ミートボール(柚子おろし) 胡瓜漬け 大豆ちりめん フライソース
580kcal / 2.4g	576kcal / 1.7g	594kcal / 2.5g	585kcal / 2.2g	648kcal / 3.3g	583kcal / 3.2g	602kcal / 2.5g