

2024年 6月

健康ボリューム食
昼食



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)							
あじみりん焼き 華かまぼこ 紅あずまのレモン煮 豆乳入りしっとり卵の花 広島菜漬け おくらのおかか和え				 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		麻婆豆腐 かにかま入り玉子 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ つくねの甘酢あん おかか佃煮 おくらと湯葉のお浸し							
560kcal / 1.7g				○○○kcal / 〇.〇g		571kcal / 2.6g							
2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)	
あじ西京焼き 味付いんげん きのこ入金平牛蒡炒め ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 焼きそば ザーサイ炒め チンゲン菜と人参のお浸し		ネギ塩豚ロース焼き おくらとひじきの和え物 高野豆腐と野菜の煮物 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 野沢菜入り大根の漬物 大豆ちりめん		にしん甘辛煮 花形人参 春雨と野菜のそぼろ炒め 干し海老入り卵の花 胡瓜漬け ほうれん草のごま和え		鶏肉のカレークリーム ツイストマカロニ ポテトとウイナー コールスローサラダ 鳴門産細切りわかめ煮 いんげんのピーナッツ和え		ミートオムレツ カラフルピクルス 大葉入り豆腐団子 さつまいもの甘煮 広島菜漬け ごぼうサラダ		メバル煮付け ふきの含め煮 厚揚げのそぼろあん 豆ひじき あみ佃煮 おくらの胡麻和え		ミルフィーユカツ 野菜のマリネ キャベツの洋風煮 ほうれん草コーンバター 大根としその実の漬物 黒豆 フライソース	
582kcal / 2.4g		604kcal / 2.6g		566kcal / 2.3g		717kcal / 2.4g		619kcal / 2.5g		553kcal / 2.2g		602kcal / 2.8g	
9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)	
鶏肉の柚子おろし 豆腐干と野菜の中華和え しゅうまい そら豆 ささがききんぴらごぼう		ゴロっとイカメンチ チンジャオロース ビーフン ひじき煮 白菜漬け わさび菜おひたし		トマトソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し 厚揚げのきのこあんかけ マカロニサラダ 切り昆布煮 キャベツのマリネ		豚肉の味噌仕立て キャベツ(付合せ) 高野豆腐の含め煮 かぼちゃの田舎煮 刻みたくあん チンゲン菜と人参のお浸し		ぶり煮付け オクラのお浸し マロニー中華風 肉入り野菜炒め ささげの胡麻和え 塩えんどう豆 人参しりしり		大きな海老フライ 筑前煮 なます しそ昆布 小松菜のお浸し タルタルソース		鶏肉のデミグラスソース さつまいもの蜜がけ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) あみ佃煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物	
568kcal / 2.6g		612kcal / 2.5g		596kcal / 3.3g		586kcal / 2.7g		605kcal / 1.8g		566kcal / 2.1g		552kcal / 2.0g	
16日(日)		17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)	
豚肉ときのこの生姜醤油炒め 花野菜のポトフ ミートソーススパゲティ 小松菜の和え物 赤ずいきの酢の物 かにかま入り玉子		白糸だらの照焼き ふきの含め煮 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 さつまいもの甘煮 高菜ちりめん 枝豆とコーンの洋風煮		豚角煮 和風とろとろ玉子 高野豆腐と野菜の煮物 おかず豆 胡瓜の生姜漬け おくらのおかか和え		塩だれチキン 味付いんげん 野菜のおろし南蛮 マカロニと果物のサラダ 広島菜漬け ちりめんじゃこの佃煮		白身フライ ささみチーズフライ ジャーマンポテト ツナの梅風味パスタ 胡瓜漬け 小松菜とちくわの煮浸し タルタルソース・フライソース		豚肉の黒酢あん ブロッコリーとコーンの和え物 冬瓜とひき肉の煮物 ミートボール(柚子おろし) 白菜漬け 人参しりしり		さば塩焼き 花車かまぼこ ふきと油揚げの田舎煮 豆サラダ 野沢菜入り大根の漬物 ささがききんぴらごぼう	
559kcal / 2.9g		571kcal / 1.6g		651kcal / 2.3g		656kcal / 2.3g		686kcal / 3.2g		618kcal / 3.3g		720kcal / 2.6g	
23日(日)		24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)	
炙りチキンのトマトソース キャベツと人参の炒め ほうれん草コーンバター 野菜しんじょう 刻みたくあん うずら豆		豚ロース生姜焼き ささげの胡麻和え かぼちゃの田舎煮 切干大根煮 鶏そぼろ 高菜ナムル		牛肉のカレーソース キャベツとさつまいもの中華煮 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 紅芯大根 鶏レバー煮		スケソウダラ煮付け 人参煮 青梗菜の青海苔入り煮浸し お豆と昆布の煮物 胡瓜の生姜漬け 合鴨スモーク		麻婆茄子 ほうれん草の干しえび和え 高野豆腐と野菜の煮物 パンキンサラダ 大根としその実の漬物 小豆煮		さわら塩焼 れんこんの甘酢漬け 鶏肉と春雨の中華和え ひじき煮 あみ佃煮 チンゲン菜と人参のお浸し		豚肉炙り焼き ブロッコリーのお浸し ちくわの炒り煮 ミートソーススパゲティ 塩えんどう豆 いんげんのピーナッツ和え	
588kcal / 2.7g		572kcal / 2.3g		659kcal / 2.6g		557kcal / 2.5g		574kcal / 3.3g		560kcal / 2.5g		591kcal / 2.9g	