お客様献立表

2024 年 6 月

幸たんぱく食
夕食

高齢者専門宅配弁当
宅配 COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

さいたま浦和店

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

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

※ 栄養価表示
ごはん 170 g 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
○○○kcal / ○.○g

30 日（日）						1 日（土）
酢豚 海老と春雨の中華風 ちりめんじゃこの佃煮 おさかなハンバーグ そら豆 ニラ入り玉子						白糸だらの照焼き 花車かまぼこ ごぼうサラダ 野菜とウインナーの炒め物 広島菜漬け 平麺ビーフン（大豆ミート入り） たんぱく質21.6g
508kcal / 2.1g						451kcal / 1.7g
2 日（日）	**3 日（月）**	**4 日（火）**	**5 日（水）**	**6 日（木）**	**7 日（金）**	**8 日（土）**
鶏肉の炊き合わせ 海老と春雨の中華風 青森県産長芋と胡瓜の和え物 出汁巻き玉子 くるみ味噌 おかず豆 たんぱく質20.6g	いかフライ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め おくらと湯葉のお浸し 鶏肉と春雨の中華和え 桜でんぶ ミートボール(オニオンソース) たんぱく質21.3g	牛肉と野菜のオイスターソース 切昆布と油揚げのおかか煮 鶏さつま揚げ そら豆 スクランブルエッグ（人参） たんぱく質20.6g	いわし山椒煮 がんもの煮物 小松菜とちくわの煮浸し 畑のお肉の旨煮 鶏そぼろ なます たんぱく質20.7g	豚肉と木耳の中華旨煮 ちりめんじゃこの佃煮 豆腐と野菜のそぼろあん 刻みたくあん 蒸し鶏サラダ たんぱく質20.0g	カツオの煮付け 味付いんげん チンゲン菜と人参のお浸し ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 塩えんどう豆 切干大根煮 たんぱく質23.3g	鶏肉と茄子の黒酢あん ほうれん草ベーコン そぼろ入り人参きんぴら おさかなハンバーグ おかか昆布 豆サラダ たんぱく質20.7g
532kcal / 2.3g	565kcal / 2.2g	551kcal / 1.9g	512kcal / 1.7g	479kcal / 2.2g	446kcal / 1.8g	533kcal / 1.9g
9 日（日）	**10 日（月）**	**11 日（火）**	**12 日（水）**	**13 日（木）**	**14 日（金）**	**15 日（土）**
マスの塩焼き 湯葉の含め煮 キャベツのマリネ 鶏肉入り玉子とじ 胡瓜漬け さつまいもの甘煮 たんぱく質21.0g	チキンミートローフ・トッピングソース（トマト） エビとマカロニのサラダ ツナとほうれん草の和え物 厚揚げのそぼろあん ザーサイ炒め 野菜しんじょう たんぱく質20.6g	さば煮付け 花形人参 若布と干し海老の当座煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え はりはり漬 ささげのお浸し たんぱく質20.7g	牛肉の甘辛焼き 高菜ナムル 大葉入り豆腐団子 しば漬け お豆と昆布の煮物 たんぱく質20.1g	にしんみぞれ煮 ちくわの煮物 ツナサラダ 鶏さつま揚げ 肉味噌 ほうれん草と人参の煮浸し たんぱく質20.2g	麻婆豆腐 かにかま入り玉子焼き 片口いわし浅炊き 鶏肉と春雨の中華和え そら豆 かぼちゃの田舎煮 たんぱく質20.1g	ぶりの揚げ煮 湯葉の含め煮 一口照り焼きチキン 高野豆腐と野菜の煮物 白菜漬け ミートソーススパゲティ たんぱく質20.2g
467kcal / 1.4g	499kcal / 2.4g	591kcal / 1.7g	552kcal / 2.7g	522kcal / 1.9g	495kcal / 2.1g	554kcal / 1.5g
16 日（日）	**17 日（月）**	**18 日（火）**	**19 日（水）**	**20 日（木）**	**21 日（金）**	**22 日（土）**
つくね（くわい入り） イカと揚げ芋のオーロラソース 切昆布と油揚げのおかか煮 豆腐と野菜のそぼろあん 桜でんぶ ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質20.3g	あじ塩焼き 味付いんげん 小豆煮 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 広島菜漬け 焼きそば たんぱく質23.6g	大葉香るささみカツ・フライソース ほうれん草ベーコン いんげんのピーナッツ和え じゃが芋と人参の煮物 刻みたくあん 豆サラダ たんぱく質20.0g	メバル煮付け オクラのお浸し ごぼうサラダ 野菜と木耳の彩り炒め 大根としその実の漬物 しゅうまい たんぱく質22.0g	牛肉の柳川風 ささみの梅肉和え 高野豆腐の含め煮 昆布ちりめん ささげのお浸し たんぱく質20.0g	銀ひらす照焼き 花形人参 枝豆とコーンの洋風煮 茄子と挽肉の味噌炒め 赤ずいきの酢の物 さつまいもの甘煮 たんぱく質20.0g	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ わさび菜おひたし 蒸し鶏の胡麻だれ和え あみ佃煮 ニラ入り玉子 たんぱく質20.0g
527kcal / 2.7g	494kcal / 1.8g	584kcal / 1.9g	505kcal / 2.0g	589kcal / 2.2g	526kcal / 1.1g	584kcal / 2.0g
23 日（日）	**24 日（月）**	**25 日（火）**	**26 日（水）**	**27 日（木）**	**28 日（金）**	**29 日（土）**
シイラフライ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め 鶏レバー煮 豆腐干と野菜の中華和え しば漬け 蓮根そぼろ たんぱく質20.4g	豚すき煮 片口いわし浅炊き 厚焼き玉子（関東風） しょうがの甘辛煮 カリフラワーと海老のサラダ たんぱく質20.0g	ぶり煮付け 人参煮 おくらのおかか和え とりごぼう 切り昆布煮 焼きそば たんぱく質22.1g	若鶏の照焼き ナポリタン 若布と干し海老の当座煮 キャベツとさつま揚げの中華煮 塩えんどう豆 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質20.7g	いわしかつお節煮 湯葉の含め煮 小松菜のお浸し チキンボールトマトソース 白菜漬け 豆サラダ たんぱく質21.3g	鶏肉ねぎ塩ダレ 人参しりしり 厚揚げのそぼろあん しそ昆布 ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質20.2g	気仙沼産マグロカツ・フライソース イカとグリンピースバター風味 おくらの胡麻和え 筑前煮 豚肉のしぐれ煮 ミートボール(柚子おろし) たんぱく質20.9g
574kcal / 2.4g	537kcal / 2.2g	576kcal / 1.7g	524kcal / 1.6g	522kcal / 1.8g	518kcal / 2.1g	581kcal / 2.1g