

2024年 6月

幸たんぱく食
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)							
さわら塩焼 華かまぼこ ごぼうサラダ 茄子のトマトソース 広島菜漬け 切干大根煮				 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		牛すき煮 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 おかか佃煮 つくねの甘酢あん たんぱく質20.8g 513kcal / 2.3g							
545kcal / 1.6g				○○○kcal / ○.○g		513kcal / 2.3g							
2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)	
にしん甘辛煮 ちくわの煮物 黒豆 五目揚げ豆腐 豚肉のしぐれ煮 ささげのお浸し たんぱく質20.8g 578kcal / 2.0g		豚肉のトマトソース 鶏レバー煮 高野豆腐と野菜の煮物 あみ佃煮 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) たんぱく質20.8g 514kcal / 1.7g		あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け ほうれん草のごま和え ポテトとウィンナー 胡瓜漬け マカロニサラダ たんぱく質21.3g 480kcal / 1.4g		鶏肉と野菜の和風醤油煮 ツナサラダ 厚焼き玉子 (関東風) 鳴門産細切りわかめ煮 ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質20.5g 495kcal / 1.9g		ぶり照焼 華かまぼこ わさび菜おひたし キャベツの洋風煮 赤ずいきの酢の物 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質20.8g 541kcal / 1.5g		ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ おくらの胡麻和え 鶏肉のクリーム煮 しょうがの甘辛煮 豆ひじき たんぱく質20.8g 587kcal / 2.2g		白身フライ・タルタルソース イカとグリーンピースバター風味 合鴨スモーク 豆腐干と野菜の中華和え 大根としその実の漬物 蓮根そぼろ たんぱく質20.2g 585kcal / 2.3g	
578kcal / 2.0g		514kcal / 1.7g		480kcal / 1.4g		495kcal / 1.9g		541kcal / 1.5g		587kcal / 2.2g		585kcal / 2.3g	
9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)	
豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 大豆ちりめん 高野豆腐の含め煮 広島菜漬け しゅうまい たんぱく質20.3g 535kcal / 2.1g		めばる白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け おくらのおかか和え ささみフライ (梅入り) 白菜漬け じゃが芋とおからのサラダ たんぱく質21.2g 485kcal / 1.6g		炭火焼き鳥 小豆煮 茄子と挽肉の味噌炒め 切り昆布煮 小松菜の和え物 たんぱく質20.4g 571kcal / 1.9g		ホッケ塩焼 味付いんげん 枝豆とコーンの洋風煮 キャベツとさつま揚げの中華煮 あみ佃煮 平麺ビーフン (大豆ミート入り) たんぱく質21.5g 456kcal / 2.2g		ハンバーグ・デミグラスソース ナポリタン 鶏レバー煮 花野菜のポトフ 塩えんどう豆 ひじき煮 たんぱく質21.1g 587kcal / 2.4g		えびカツ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め 小松菜のお浸し 畑のお肉の旨煮 カラフルピクルス ミートボール(オニオンソース) たんぱく質20.3g 572kcal / 2.1g		豚肉の生姜風味 青森県産長芋と胡瓜の和え物 厚焼き玉子 (関東風) 高菜ちりめん おかず豆 たんぱく質20.0g 524kcal / 1.9g	
535kcal / 2.1g		485kcal / 1.6g		571kcal / 1.9g		456kcal / 2.2g		587kcal / 2.4g		572kcal / 2.1g		524kcal / 1.9g	
16日(日)		17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)	
いわし紀州煮 がんもの煮物 ツナとほうれん草の和え物 鶏肉の黒酢風味 くるみ味噌 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質21.1g 565kcal / 2.2g		牛肉のおろし煮 ちりめんじゃこの佃煮 豆腐干と野菜の中華和え 豚肉のしぐれ煮 豆ひじき たんぱく質20.8g 578kcal / 2.1g		ふんわりカニ玉 イカのマリネ 合鴨スモーク 厚揚げのそぼろあん 胡瓜の生姜漬け 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質20.1g 523kcal / 2.9g		豚肉とがんもの含め煮 海老と春雨の中華風 胡瓜とツナの酢の物 おさかなハンバーグ おかか佃煮 ス克蘭ブルエッグ (人参) たんぱく質20.0g 532kcal / 2.1g		カツオ竜田揚げ・甘酢あん イカとグリーンピースバター風味 小松菜とちくわの煮浸し 鶏肉のクリーム煮 畑のお肉しぐれ煮 切干大根煮 たんぱく質20.4g 492kcal / 1.8g		鶏肉とインゲンのオイスターソース ツナサラダ 豚肉入り甘辛春雨 白菜漬け 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) たんぱく質21.0g 492kcal / 2.0g		さば塩焼 花車かまぼこ おくらと湯葉のお浸し 豆腐の中華あん 胡瓜漬け ひじき煮 たんぱく質20.4g 583kcal / 2.2g	
565kcal / 2.2g		578kcal / 2.1g		523kcal / 2.9g		532kcal / 2.1g		492kcal / 1.8g		492kcal / 2.0g		583kcal / 2.2g	
23日(日)		24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)	
麻婆茄子 エビとマカロニのサラダ うずら豆 鶏さつま揚げ おかか昆布 小松菜の和え物 たんぱく質20.3g 574kcal / 2.3g		スケソウダラ煮付け 味付いんげん 高菜ナムル 春雨と野菜のそぼろ炒め はりはり漬 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え たんぱく質20.3g 441kcal / 1.8g		ハッシュドビーフ ツナマヨコーン 高野豆腐と野菜の煮物 桜でんぶ つくねの甘酢あん たんぱく質20.3g 534kcal / 2.1g		サーモンバーグ イカと揚げ芋のオーロラソース いんげんのピーナッツ和え 畑のお肉の旨煮 鶏そぼろ お豆と昆布の煮物 たんぱく質20.8g 558kcal / 2.3g		豚肉と野菜のガーリック風味 小豆煮 鶏肉と春雨の中華和え 高菜ちりめん ス克蘭ブルエッグ (人参) たんぱく質21.1g 544kcal / 1.8g		あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け チンゲン菜と人参のお浸し キャベツの洋風煮 あみ佃煮 平麺ビーフン (大豆ミート入り) たんぱく質21.5g 443kcal / 1.4g		肉じゃが ほうれん草ベーコン ささみの梅肉和え あおさ入り玉子焼き ザーサイ炒め 干し海老入り卵の花 たんぱく質20.0g 501kcal / 1.8g	
574kcal / 2.3g		441kcal / 1.8g		534kcal / 2.1g		558kcal / 2.3g		544kcal / 1.8g		443kcal / 1.4g		501kcal / 1.8g	