


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 ※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 | | 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 | |