

2024年 6月

普通食
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)							
治部煮 小松菜のお浸し 五郎島金時の甘煮 ささげのお浸し じゃこ入り湯葉ひじき さばおぼろ 赤ずいきの酢の物 509kcal / 2.4g						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 ○○○kcal / ○.○g		白糸だらの照焼き 花車かまぼこ じゃが芋とおからのサラダ 鶏肉と春雨の中華和え 人参しりしり 広島菜漬け 441kcal / 1.6g					
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 おかず豆 茄子と挽肉の味噌炒め 青森県産長芋と胡瓜の和え物 しそ昆布 486kcal / 2.2g		いかフライ ミートボール(オニオンソース) 野菜とウインナーの炒め物 小松菜のお浸し 桜でんぶ フライソース 530kcal / 1.9g		牛肉と野菜のオイスターソース スクランブルエッグ(人参) 鶏さつま揚げ うずら豆 赤ずいきの酢の物 548kcal / 1.7g		いわし山椒煮 人参煮 ツナの梅風味パスタ 畑のお肉の旨煮 おくらのおかか和え 紅芯大根 513kcal / 1.8g		豚肉と木耳の中華旨煮 小松菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ちりめんじゃこの佃煮 刻みたくあん 482kcal / 2.0g		カツ煮付け 味付いんげん 切干大根煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小豆煮 胡瓜の生姜漬け 445kcal / 2.0g		鶏肉と茄子の黒酢あん マカロニと果物のサラダ ポテトとウインナー 高菜ナムル おかか昆布 519kcal / 1.7g	
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 チンゲン菜のお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉入り玉子とじ 若布と干し海老の当座煮 胡瓜漬け 458kcal / 1.7g		チキンミートローフ 豆サラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め ツナとほうれん草の和え物 赤しそ大根 トッピングソース(トマト) 498kcal / 2.1g		さば煮付け 花形人参 さつま芋煮 がんもと野菜の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 豚肉のしぐれ煮 537kcal / 1.5g		牛すき焼き風ロケット お豆と昆布の煮物 ブロッコリーのカニカマあんかけ 五目厚焼き玉子 しば漬け フライソース 582kcal / 2.0g		にしんみぞれ煮 人参煮 ポテトサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め ささみの梅肉和え 広島菜漬け 510kcal / 2.0g		麻婆豆腐 湯葉入りチンゲン菜 出汁巻き玉子 いんげんのピーナッツ和え ザーサイ炒め 475kcal / 1.8g		ぶりの揚げ煮 れんこんの甘酢漬け 豆ひじき 野菜と木耳の彩り炒め ほうれん草のごま和え 白菜漬け 495kcal / 1.4g	
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) パンプキンサラダ ラタトゥイユ 黒豆 野沢菜入り大根の漬物 547kcal / 2.2g		あじ塩焼き 味付いんげん 焼きそば ささきぎょうと薩摩揚げの金平 チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮 451kcal / 2.0g		大葉香るささみカツ ひじき煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ ツナマヨコーン 刻みたくあん フライソース 539kcal / 2.3g		メバル煮付け オクラのお浸し しゅうまい 豆腐干と野菜の中華和え 花斗六豆 大根としその実の漬物 499kcal / 1.9g		牛肉の柳川風 干し海老入り卵の花 ロールキャベツ わさび菜おひたし 昆布ちりめん 573kcal / 1.7g		銀ひらす照焼き 花形人参 マカロニサラダ 鶏さつま揚げ おくらの胡麻和え 塩えんどう豆 513kcal / 1.4g		トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ささげのお浸し 厚焼き玉子(関東風) 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮 549kcal / 2.6g	
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 蓮根そぼろ 鶏肉と春雨の中華和え 小松菜のお浸し しば漬け フライソース 531kcal / 2.0g		豚すき煮 スクランブルエッグ(人参) 大葉入り豆腐団子 枝豆とコーンの洋風煮 広島菜漬け 543kcal / 2.0g		ぶり煮付け 人参煮 ほうれん草と人参の煮浸し 野菜とウインナーの炒め物 黒豆 切り昆布煮 524kcal / 1.4g		若鶏の照焼き ナポリタン 久米島産紅芋のうむくじボール 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し ザーサイ炒め 524kcal / 1.4g		いわしかつお節煮 花形人参 焼きそば チキンポルトマトソース おくらと湯葉のお浸し 白菜漬け 523kcal / 2.1g		鶏肉ねぎ塩ダレ さつまいもの甘煮 春雨と野菜のそぼろ炒め ツナマヨコーン 野沢菜入り大根の漬物 534kcal / 1.6g		気仙沼産マグロカツ ミートボール(柚子おろし) キャベツとさつま揚げの中華煮 大豆ちりめん 胡瓜漬け フライソース 554kcal / 2.0g	