

2024年 6月

普通食
昼食



さいたま浦和店

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

				※ 栄養価表示		1日(土)
30日(日)				ごはん 170g 込み		牛すき煮 つくねの甘酢あん ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらと湯葉のお浸し おかか佃煮
さわら塩焼き 華かまぼこ 豆乳入りしっとり卵の花 野菜と木耳の彩り炒め おくらのおかか和え 広島菜漬け				エネルギー 食塩相当量		
469kcal / 1.8g				〇〇〇kcal / 〇.〇g		480kcal / 2.2g
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 味付いんげん 焼きそば 五目揚げ豆腐 チンゲン菜と人参のお浸し ザーサイ炒め	豚肉のトマトソース 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 花野菜のポトフ 大豆ちりめん 野沢菜入り大根の漬物	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 干し海老入り卵の花 野菜と木耳の彩り炒め ほうれん草のごま和え 胡瓜漬け	鶏肉と野菜の和風醤油煮 コールスローサラダ 厚焼き玉子(関東風) いんげんのピーナッツ和え 鳴門産細切りわかめ煮	ぶり照焼 華かまぼこ さつまいもの甘煮 肉入り野菜炒め ごぼうサラダ 広島菜漬け	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆ひじき 茄子のトマトソース おくらの胡麻和え あみ佃煮	白身フライ ほうれん草コンバター 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 大根としその実の漬物 タルタルソース
554kcal / 1.9g	476kcal / 1.6g	454kcal / 1.5g	493kcal / 1.8g	498kcal / 1.4g	559kcal / 2.1g	538kcal / 2.2g
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 しゅうまい キャベツとさつま揚げの中華煮 ささがききんぴらごぼう そら豆	めばる白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ひじき煮 ささみフライ(梅入り) わさび菜おひたし 白菜漬け	炭火焼き鳥 マカロニサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん キャベツのマリネ 切り昆布煮	ホッケ塩焼き 味付いんげん かぼちゃの田舎煮 鶏肉と春雨の中華和え チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ささげの胡麻和え キャベツの洋風煮 人参しりしり 塩えんどう豆	えびカツ なます 畑のお肉の旨煮 小松菜のお浸し しそ昆布 フライソース	豚肉の生姜風味 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 鶏さつま揚げ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮
515kcal / 2.0g	462kcal / 1.9g	498kcal / 1.9g	432kcal / 1.7g	515kcal / 1.9g	529kcal / 2.1g	508kcal / 2.0g
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 花形人参 小松菜の和え物 春雨と野菜のそぼろ炒め かにかま入り玉子 赤ずいきの酢の物	牛肉のおろし煮 さつまいもの甘煮 高野豆腐の含め煮 枝豆とコーンの洋風煮 高菜ちりめん	ふんわりカニ玉 おかず豆 チキンボールトマトソース おくらのおかか和え 胡瓜の生姜漬け	豚肉とがんもの含め煮 マカロニと果物のサラダ 鶏肉入り玉子とじ ちりめんじゃこの佃煮 広島菜漬け	カツオ竜田揚げ ツナの梅風味パスタ ポテトとウインナー 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜漬け 甘酢あん	鶏肉とインゲンのオイスターソース ミートボール(柚子おろし) ブロッコリーのカニカマあんかけ 人参しりしり 白菜漬け	さば塩焼 花車かまぼこ 豆サラダ キャベツの洋風煮 ささがききんぴらごぼう 野沢菜入り大根の漬物
473kcal / 1.9g	561kcal / 1.8g	503kcal / 2.7g	487kcal / 1.8g	501kcal / 1.7g	441kcal / 1.8g	496kcal / 1.8g
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 野菜しんじょう 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 刻みたくあん	スケソウダラ煮付け 味付いんげん 切干大根煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 高菜ナムル 鶏そぼろ	ハッシュドビーフ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 花野菜のポトフ 鶏レバー煮 紅芯大根	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め お豆と昆布の煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ 合鴨スモーク 胡瓜の生姜漬け	豚肉と野菜のガーリック風味 パンプキンサラダ 豆腐干と野菜の中華和え 小豆煮 大根としその実の漬物	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け ひじき煮 がんもと野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮	肉じゃが ミートソーススパゲティ あおさ入り玉子焼き いんげんのピーナッツ和え 塩えんどう豆
507kcal / 2.0g	453kcal / 1.7g	448kcal / 1.8g	569kcal / 2.8g	507kcal / 2.3g	440kcal / 1.6g	514kcal / 1.6g