

2024年 7月

健康ボリューム食
夕食



さいたま浦和店

TEL 048-883-6644

FAX 048-711-4566

	1日(月) 鶏肉と里芋のミルク煮 厚揚げのきのこあんかけ 小松菜の和え物 刻みたくあん 花斗六豆	2日(火) 牛焼肉 花野菜のポトフ 高野豆腐の含め煮 コールスローサラダ 胡瓜の生姜漬け わさび菜おひたし	3日(水) さば味噌煮 花形人参 白菜と青菜のそぼろあんかけ 切干大根煮 あみ佃煮 キャベツのマリネ	4日(木) トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ブロッコリーとコーンの和え物 ひじき煮 塩えんどう豆 人参しりしり	5日(金) 白身フライ 牛すき焼き風コロッケ いんげんの生姜醤油和え お豆と昆布の煮物 鶏そぼろ 高菜ナムル タルタルソース・フライソース	6日(土) 鶏肉のカレークリーム ブロッコリーのお浸し 冬瓜とひき肉の煮物 かぼちゃの田舎煮 鳴門産細切りわかめ煮 ツナマヨコーン
	555kcal / 2.8g	588kcal / 2.8g	683kcal / 2.8g	599kcal / 3.5g	743kcal / 2.4g	699kcal / 2.4g
7日(日) メバル煮付け 味付いんげん 厚焼き玉子(関東風) ミートボール(柚子おろし) 広島菜漬け ささがききんぴらごぼう	8日(月) 豚肉の黒酢あん 山菜とちくわの炊き合わせ マロニー中華風 豆サラダ 白菜漬け チンゲン菜と人参のお浸し	9日(火) あじ西京焼き 華かまぼこ ほうれん草と油揚げのお浸し 蓮根練り胡麻ドレッシング つくねの甘酢あん 大根としその実の漬物 おくらのおかか和え	10日(水) 鶏肉のデミグラスソース さつまいもとリンゴの甘煮 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 高菜ちりめん いんげんのピーナッツ和え	11日(木) 大きな海老フライ 青梗菜の青海苔入り煮浸し おかず豆 赤しそ大根 鶏レバー煮 タルタルソース	12日(金) 豚肉ときこの生姜醤油炒め キャベツとカニカマのサラダ 焼ギョーザ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 切り昆布煮 ほうれん草のごま和え	13日(土) 白糸だらの照焼き 味付いんげん 揚げ団子のオイスターソース ひじき煮 紅芯大根 ごぼうサラダ
562kcal / 2.2g	611kcal / 3.4g	550kcal / 2.4g	570kcal / 2.2g	601kcal / 2.4g	567kcal / 3.0g	568kcal / 2.7g
14日(日) 牛肉のカレーソース キャベツとヤングコーンの炒め物 ほうれん草と人参の煮浸し おかか佃煮 胡瓜とツナの酢の物	15日(月) 鶏唐揚げの香味ソース ささげの胡麻和え 豆乳入りしっとり卵の花 しそ昆布 枝豆とコーンの洋風煮	16日(火) ゴロっとイカメンチ 豚肉と木耳の中華旨煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ パンプキンサラダ 白菜漬け 花斗六豆	17日(水) 豚肉炙り焼き おくらの胡麻和え 茄子と挽肉の味噌炒め ミートボール(オニオンソース) 胡瓜の生姜漬け チンゲン菜と人参のお浸し	18日(木) あじみりん焼き 人参煮 ふきと油揚げの田舎煮 マカロニサラダ 広島菜漬け うずら豆	19日(金) 牛肉のオイスターソース 鶏肉と春雨の中華和え さつまいもの甘煮 大根としその実の漬物 わさび菜おひたし	20日(土) 豚ロースのオニオンソース カラフルピクルス おさかなハンバーグ 小松菜の和え物 そら豆 かにかま入り玉子
631kcal / 2.8g	634kcal / 2.5g	632kcal / 2.4g	618kcal / 3.2g	577kcal / 1.8g	618kcal / 2.4g	554kcal / 3.0g
21日(日) 炙りチキンのトマトソース カリフラワーの洋風煮 厚揚げのきのこあんかけ マカロニと果物のサラダ しば漬け いんげんのピーナッツ和え	22日(月) ヒレカツ 蓮根練り胡麻ドレッシング 冬瓜とひき肉の煮物 豆ひじき あみ佃煮 ツナとほうれん草の和え物 フライソース	23日(火) ミートオムレツ ブロッコリーとコーンの和え物 肉入り野菜炒め 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 刻みたくあん 一口照り焼きチキン	24日(水) さば塩焼き 花形人参 鶏肉の黒酢風味 野菜しんじょう 広島菜漬け 若布と干し海老の当座煮	25日(木) 豚角煮 山菜とちくわの炊き合わせ イカとブロッコリーの中華ソース 切干大根煮 鶏そぼろ 小松菜のお浸し	26日(金) 鶏肉ときこのガーリックソテー カリフラワーサラダ パンネのトマトソース しゅうまい 赤ずいきの酢の物 青森県産長芋と胡瓜の和え物	27日(土) さわら塩焼 花車かまぼこ とりごぼう 蓮根そぼろ しば漬け チンゲン菜と人参のお浸し
615kcal / 2.4g	663kcal / 2.2g	553kcal / 2.5g	671kcal / 2.6g	611kcal / 2.2g	617kcal / 2.4g	554kcal / 2.4g
28日(日) 豚肉の味噌仕立て ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 出汁巻き玉子 ほうれん草コーンバター 大根としその実の漬物 ちりめんじゃこの佃煮	29日(月) 鶏つくね焼き(金平入り) キャベツ(付合せ) ビーフン なます 塩えんどう豆 おくらと湯菜のお浸し	30日(火) 麻婆豆腐 ほうれん草と油揚げのお浸し 焼ギョーザ お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 キャベツのマリネ	31日(水) 海老フライ ささみチーズフライ 野菜と豚肉の炊き合わせ ささげの胡麻和え 白菜漬け 黒豆 タルタルソース・フライソース	※ 栄養価表示		
625kcal / 3.3g	598kcal / 3.3g	593kcal / 2.4g	657kcal / 2.7g	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 〇〇〇kcal / 〇.〇g		