

2024年 7月

健康ボリューム食
昼食



さいたま浦和店

TEL 048-883-6644

FAX 048-711-4566

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	海老フライ いかフライ 野菜とペンのケチャップ炒め おかず豆 しば漬け ほうれん草のごま和え タルタルソース・フライソース	豚肉の柳川風 茄子と挽肉の味噌炒め ミートボール(オニオンソース) 白菜漬け 若布と干し海老の当座煮	鶏唐揚げの香味ソース ビーフン ほうれん草と人参の煮浸し 切り昆布煮 かにかま入り玉子	豚ロースのオニオンソース ごぼうサラダ 五目揚げ豆腐 さつまいもの甘煮 紅芯大根 おくらの胡麻和え	麻婆豆腐 ザーサイ炒め ふきと油揚げの田舎煮 マカロニサラダ 胡瓜とアカモクの酢の物 一口照り焼きチキン	さわら塩焼 人参煮 茄子とピーマンの煮浸し 湯葉入りチンゲン菜 赤しそ大根 小豆煮
	673kcal / 2.7g	578kcal / 3.0g	616kcal / 2.2g	611kcal / 2.5g	550kcal / 2.4g	572kcal / 2.2g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
牛肉のオイスターソース なます 豆ひじき あみ佃煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物	鶏肉ときのこのガーリックソテー 青菜ピーナッツ和え 野菜とウインナーの炒め物 しゅうまい おなか昆布 野菜のマリネ	ヒレカツ ジャーマンポテト イカとブロッコリーの中華ソース マカロニと果物のサラダ 胡瓜漬け 五目厚焼き玉子 フライソース	ネギ塩豚ロース焼き キャベツと人参の炒め ささきごぼうと薩摩揚げの金平 干し海老入り卵の花 刻みたくあん 小松菜のお浸し	赤魚白醬油風味焼き ふきの含め煮 春雨と野菜のそぼろ炒め ジャンボ肉だんご 赤ずいきの酢の物 わさび菜おひたし	和風おろしソースハンバーグ 小松菜の和え物 根菜の香味炒め さつま芋煮 しば漬け 人参しりしり	鶏肉と里芋のミルク煮 花野菜のポトフ スクランブルエッグ(人参) 広島菜漬け 大豆ちりめん
611kcal / 1.9g	562kcal / 2.6g	672kcal / 2.6g	579kcal / 2.7g	566kcal / 1.9g	592kcal / 3.4g	582kcal / 2.6g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
サーモンフライ ささみチーズフライ ラタトゥイユ ポテトサラダ 大根としその実の漬物 小松菜とちくわの煮浸し タルタルソース・フライソース	さば煮付け 花形人参 あおさ入り玉子焼き 切干大根煮 ザーサイ炒め おくらと湯葉のお浸し	豚肉の味噌仕立て キャベツと人参の炒め ちくわの炒り煮 蓮根そぼろ あみ佃煮 高菜ナムル	鶏肉の柚子おろし 豆腐干と野菜の中華和え コールスローサラダ 野沢菜入り大根の漬物 黒豆	ミルフィーユカツ ほうれん草コーンバター かぶの湯葉あんかけ ささげのお浸し 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮 フライソース	塩だれチキン ブロッコリーのお浸し 野菜とウインナーの炒め物 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 塩えんどう豆 ごぼうサラダ	にしん甘辛煮 オクラのお浸し ちんげん菜とちくわの胡麻和え お豆と昆布の煮物 胡瓜漬け ツナマヨコーン
675kcal / 3.1g	709kcal / 1.8g	588kcal / 2.7g	565kcal / 2.6g	573kcal / 3.1g	668kcal / 2.1g	598kcal / 2.3g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
牛焼肉 高菜ちりめん 茄子とピーマンの煮浸し ミートボール(柚子おろし) 切り昆布煮 キャベツのマリネ	デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ さつまいもの蜜かけ 焼きそば 赤しそ大根 チンゲン菜と人参のお浸し	麻婆茄子 ザーサイ炒め 鶏さつま揚げ じゃが芋とおからのサラダ 桜でんぶ 小松菜とちくわの煮浸し	豚ロース生姜焼き 中華春雨 ほうれん草ナムル なます 塩えんどう豆 ささききんぴらごぼう	鶏唐揚げの香味ソース 高野豆腐と野菜の煮物 豆サラダ しそ昆布 おくらのおかか和え	白糸だらの照焼き 味付いんげん 豚肉の黒胡椒ソース ほうれん草と人参の煮浸し 白菜漬け うずら豆	白身フライ メンチカツ キャベツとカニカマのサラダ ツナの梅風味パスタ 野沢菜入り大根の漬物 鶏レバー煮 タルタルソース・フライソース
614kcal / 2.6g	629kcal / 3.2g	566kcal / 3.0g	559kcal / 2.3g	615kcal / 2.7g	569kcal / 1.8g	698kcal / 2.9g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
鶏肉のカレークリーム ブロッコリーのお浸し ポテトとウインナー ひじき煮 胡瓜漬け 花斗六豆	ぶり照焼き 人参煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 切り昆布煮 いんげんのピーナッツ和え	豚肉とアスパラの塩ダレソース 野菜のおろし南蛮 豆乳入りしっとり卵の花 広島菜漬け 小豆煮	鶏肉のデミグラスソース パンプキンサラダ ミートボール(オニオンソース) 昆布ちりめん わさび菜おひたし	<p>ごはん 170g 込み</p> <p>※より詳細な栄養価表もお渡しできます！</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇〇kcal / 〇.〇g</p>		
714kcal / 2.8g	609kcal / 2.0g	555kcal / 2.5g	573kcal / 2.8g			

