

2024年 7月

幸たんぱく食  
夕食



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)
	さば味噌煮 人参煮 ツナマヨコーン 豆腐と野菜のそぼろあん 刻みたくあん 小松菜の和え物 たんぱく質20.3g 597kcal / 1.9g	豚ロース焼き かにかま入り玉子焼き わさび菜おひたし 茄子と挽肉の味噌炒め 胡瓜の生姜漬け 豆ひじき たんぱく質20.3g 539kcal / 2.3g	にしん甘辛煮 ちくわの煮物 切昆布と油揚げのおかか煮 鶏さつま揚げ 畑のお肉しぐれ煮 ささげのお浸し たんぱく質20.6g 540kcal / 2.2g	ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ チンゲン菜と人参のお浸し 鶏肉の黒酢風味 塩えんどう豆 厚揚げのきのこあんかけ たんぱく質20.0g 581kcal / 2.5g	サーモンフライ・タルタルソース ほうれん草ベーコン いんげんのピーナッツ和え かぶの湯葉あんかけ 桜でんぶ 焼きそば たんぱく質20.3g 579kcal / 2.0g	豚肉の葱塩ソース 合鴨スモーク 高野豆腐と野菜の煮物 鳴門産細切りわかめ煮 豆サラダ たんぱく質20.1g 542kcal / 2.0g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け そぼろ入り人参きんぴら とりごぼろ 広島菜漬け さつまいもの甘煮 たんぱく質22.0g 490kcal / 1.3g	プレーンオムレツ・ミートソース 彩かにかまサラダ 黒豆 鶏肉のクリーム煮 鮭フレーク ささげの胡麻和え たんぱく質21.2g 527kcal / 2.0g	ホッケ塩焼 華かまぼこ 若布と干し海老の当座煮 肉入り野菜炒め 大根としその実の漬物 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 たんぱく質22.2g 437kcal / 2.5g	ふわり豆腐ハンバーグ イカのマリネ ツナマヨコーン 筑前煮 高菜ちりめん 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) たんぱく質20.3g 565kcal / 2.3g	気仙沼産かつおかつ・フライソース えびとポテトのバター醤油 鶏レバー煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ くるみ味噌 ミートボール(柚子おろし) たんぱく質20.0g 594kcal / 1.9g	豚肉と蓮根のコチジャンソース キャベツのマリネ 鶏さつま揚げ そら豆 小松菜の和え物 たんぱく質20.8g 536kcal / 2.3g	めばる白醤油風味焼き 味付いんげん ごぼろサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め 赤ずいきの酢の物 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質20.2g 483kcal / 1.4g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
牛すき煮 ささみの梅肉和え 高野豆腐と野菜の煮物 桜でんぶ 干し海老入り卵の花 たんぱく質20.0g 459kcal / 2.3g	ぶり照焼 れんこんの甘酢漬け いんげんのピーナッツ和え チキンポールトマトソース しそ昆布 平麺ビーフン(大豆ミート入り) たんぱく質23.6g 595kcal / 1.9g	チキンと野菜のガーリック風味 胡瓜とツナの酢の物 五目揚げ豆腐 白菜漬け おかず豆 たんぱく質20.1g 526kcal / 2.1g	いわし紀州煮 湯葉の含め煮 小豆煮 豚肉入り甘辛春雨 胡瓜の生姜漬け ミートボール(オニオンソース) たんぱく質22.4g 535kcal / 2.2g	鶏肉の二色焼き イカのマリネ 枝豆とコーンの洋風煮 あおさ入り玉子焼き 豚肉のしぐれ煮 蓮根そぼろ たんぱく質21.2g 559kcal / 2.0g	ホッケみりん焼き 味付いんげん わさび菜おひたし 蒸し鶏の胡麻だれ和え 大根としその実の漬物 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質20.7g 492kcal / 2.1g	麻婆茄子 えびとポテトのバター醤油 かにかま入り玉子 ささみフライ(梅入り) 鮭フレーク マカロニサラダ たんぱく質20.0g 551kcal / 2.0g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
さば塩焼 花形人参 若布と干し海老の当座煮 豆腐と野菜のそぼろあん しば漬け 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) たんぱく質20.5g 594kcal / 2.3g	チキンカツ・フライソース ほうれん草ベーコン 片口いわし浅炊き じゃが芋と人参の煮物 おかか佃煮 ささげのお浸し たんぱく質20.3g 545kcal / 2.0g	サーモンバーグ イカとグリーンピースバター風味 一口照り焼きチキン 畑のお肉の旨煮 しそ昆布 小松菜の和え物 たんぱく質20.2g 548kcal / 2.7g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 大豆ちりめん 鶏肉の黒酢風味 広島菜漬け 野菜しんじょう たんぱく質20.3g 507kcal / 2.5g	スケソウダラ煮付け 人参煮 おくらと湯葉のお浸し ロールキャベツ 胡瓜とアカモクの酢の物 干し海老入り卵の花 たんぱく質21.5g 439kcal / 1.4g	鶏肉の柳川風 イカと揚げ芋のオーロラソース ツナとほうれん草の和え物 高野豆腐の含め煮 くるみ味噌 しゅうまい たんぱく質23.2g 553kcal / 2.5g	さわら塩焼 花車かまぼこ いんげんのピーナッツ和え 野菜と木耳の彩り炒め しば漬け さつまいもの甘煮 たんぱく質23.9g 508kcal / 1.6g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
ハンバーグ・デミグラスソース ナポリタン おくらの胡麻和え 豆腐の中華あん 大根としその実の漬物 カリフラワーと海老のサラダ たんぱく質20.1g 596kcal / 2.3g	あじ西京焼き 花形人参 小松菜のお浸し とりごぼろ 胡瓜の生姜漬け なます たんぱく質21.4g 455kcal / 1.7g	豚肉とがんもの含め煮 彩かにかまサラダ 高菜ナムル 出汁巻き玉子 肉味噌 お豆と昆布の煮物 たんぱく質20.0g 539kcal / 2.0g	かつお竜田揚げ・甘酢あん イカとグリーンピースバター風味 合鴨スモーク 春雨と野菜のそぼろ炒め 白菜漬け ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質20.2g 526kcal / 1.9g	<p><b>ごはん 170g 込み</b></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>		

