

2024年 7月

幸たんぱく食  
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)
	メンチカツ・フライソース イカのマリネ ほうれん草のごま和え 高野豆腐の含め煮 しば漬け おかず豆 たんぱく質20.2g 591kcal / 2.4g	赤魚白醤油風味焼き 味付いんげん おくらと湯葉のお浸し ささきごぼうと薩摩揚げの金平 赤ずいきの酢の物 ミートボール(オニオンソース) たんぱく質23.5g 472kcal / 1.4g	鶏肉と蓮根のチリソース 枝豆とコーンの洋風煮 出汁巻き玉子 くるみ味噌 ツナの梅風味パスタ たんぱく質20.0g 564kcal / 1.9g	白糸だらの照焼き 花形人参 豚ももチャーシュー ポテトとウインナー しょうがの甘辛煮 ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質23.1g 453kcal / 1.7g	茄子と大豆ミートのカレー風味 イカと揚げ芋のオーロラソース 片口いわし浅炊き 豆腐干と野菜の中華和え 胡瓜とアカモクの酢の物 ジャンボ肉だんご たんぱく質20.3g 577kcal / 2.7g	カツオの煮付け 人参煮 小松菜とちくわの煮浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め そら豆 なます たんぱく質23.7g 458kcal / 1.7g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
鶏肉としる菜の旨煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物 大葉入り豆腐団子 肉味噌 スクランブルエッグ(人参) たんぱく質20.5g 534kcal / 2.1g	いわし山椒煮 湯葉の含め煮 わさび菜おひたし キャベツの洋風煮 おかつ昆布 しゅうまい たんぱく質20.0g 515kcal / 1.8g	鶏ごぼうフライ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め 五目厚焼き玉子 高野豆腐の含め煮 豚肉のしぐれ煮 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質20.1g 599kcal / 2.2g	さば煮付け 花形人参 小松菜のお浸し 鶏肉と春雨の中華和え 刻みたくあん ひじき煮 たんぱく質20.8g 593kcal / 2.0g	牛肉と野菜のオイスターソース おクラの胡麻和え かぶの湯葉あんかけ おかつ佃煮 蒸し鶏サラダ たんぱく質20.1g 469kcal / 1.8g	マスの塩焼き がんもの煮物 枝豆とコーンの洋風煮 畑のお肉の旨煮 しば漬け 切干大根煮 たんぱく質22.8g 477kcal / 1.7g	チキンミートローフ イカとグリーンピースバター風味 ツナとほうれん草の和え物 豚肉とポテトのカレーソース あみ佃煮・焼きそば トッピングソース(トマト) たんぱく質20.1g 527kcal / 2.4g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
カレイの唐揚げ ミートマカロニ 小松菜とちくわの煮浸し 鶏肉の黒酢風味 大根としその実の漬物 ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質21.4g 502kcal / 2.3g	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め うずら豆 豆腐干と野菜の中華和え はりはり漬 さつまいもの甘煮 たんぱく質20.4g 539kcal / 1.3g	にしんみぞれ煮 ちくわの煮物 合鴨スモーク 厚焼き玉子(関東風) 塩えんどう豆 ささげのお浸し たんぱく質20.3g 563kcal / 2.2g	牛肉の柳川風 ちりめんじゃこの佃煮 厚揚げのそぼろあん おかつ昆布 ほうれん草と人参の煮浸し たんぱく質20.5g 596kcal / 1.8g	あじ塩焼き 花車かまぼこ 高菜ナムル 花野菜のポトフ 刻みたくあん さつま芋煮 たんぱく質21.9g 459kcal / 1.6g	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ 切昆布と油揚げのおかつ煮 鶏肉入り玉子とじ ザーサイ炒め 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質20.1g 584kcal / 2.1g	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜のお浸し 高野豆腐の含め煮 胡瓜漬け 切干大根煮 たんぱく質20.7g 467kcal / 1.5g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
豚肉の生姜風味 ごぼうサラダ イカとブロッコリーの中華ソース 切り昆布煮 ミートボール(柚子おろし) たんぱく質20.0g 495kcal / 2.4g	メバル煮付け オクラのお浸し チンゲン菜と人参のお浸し 肉入り野菜炒め 赤ずいきの酢の物 ひじき煮 たんぱく質20.5g 447kcal / 1.9g	厚揚げの塩そぼろあん かにかま入り玉子焼き 青森県産長芋と胡瓜の和え物 チキンボールトマトソース 桜でんぶ 豆サラダ たんぱく質20.2g 533kcal / 2.0g	ぶりの揚げ煮 がんもの煮物 ツナマヨコーン 高野豆腐と野菜の煮物 塩えんどう豆 焼きそば たんぱく質20.3g 563kcal / 1.6g	つくね(くわい入り) ミートマカロニ 五目厚焼き玉子 豚肉とポテトのカレーソース はりはり漬 ささげの胡麻和え たんぱく質20.6g 551kcal / 2.4g	いわしかつお節煮 ちくわの煮物 うずら豆 ブロッコリーのカニカマあんかけ しょうがの甘辛煮 蒸し鶏サラダ たんぱく質21.3g 489kcal / 1.8g	牛肉アスパラのオイスターソース 鶏レバー煮 豆腐干と野菜の中華和え ザーサイ炒め おかつ豆 たんぱく質21.0g 500kcal / 1.9g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
ふんわりカニ玉 イカのマリネ ツナサラダ 鶏さつま揚げ 畑のお肉しぐれ煮 ほうれん草と人参の煮浸し たんぱく質20.2g 519kcal / 2.6g	だしから揚げ・タルタルソース グリーンピースとベーコンの炒め そぼろ入り人参きんぴら 大葉入り豆腐団子 切り昆布煮 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質22.9g 563kcal / 2.0g	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け 若布と干し海老の当座煮 キャベツの洋風煮 広島菜漬け 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質23.2g 452kcal / 1.5g	牛肉のおろし煮 片口いわし浅炊き 筑前煮 そら豆 ミートボール(オニオンソース) たんぱく質20.3g 591kcal / 2.2g	<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>		

