

2024年 7月

普通食  
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 おかず豆 ラタトゥイユ ほうれん草のごま和え しば漬け フライソース	赤魚白醤油風味焼き 味付いんげん ミートボール(オニオンソース) ささきごぼうと薩摩揚げの金平 若布と干し海老の当座煮 白菜漬け	鶏肉と蓮根のチリソース ほうれん草と人参の煮浸し 豆腐と野菜のそぼろあん かにかま入り玉子 切り昆布煮	白糸だらの照焼き 花形人参 さつまいもの甘煮 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) おくらの胡麻和え 紅芯大根	茄子と大豆ミートのカレー風味 マカロニサラダ 大葉入り豆腐団子 一口照り焼きチキン 胡瓜とアカモクの酢の物	カツオ煮付け 人参煮 湯葉入りチンゲン菜 春雨と野菜のそぼろ炒め 小豆煮 赤しそ大根
	578kcal / 2.1g	441kcal / 1.6g	451kcal / 1.6g	458kcal / 1.1g	544kcal / 2.0g	470kcal / 1.5g
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 豆ひじき 出汁巻き玉子 青森県産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮	いわし山椒煮 味付いんげん しゅうまい ブロッコリーのカニカマあんかけ 野菜のマリネ おかか昆布	鶏ごぼうフライ マカロニと果物のサラダ 高野豆腐の含め煮 五目厚焼き玉子 胡瓜漬け フライソース	さば煮付け 花形人参 干し海老入り卵の花 キャベツとさつまいもの中華煮 小松菜のお浸し 刻みたくあん	牛肉と野菜のオイスターソース ジャンボ肉だんご 鶏肉入り玉子とじ わさび菜おひたし 赤ずいきの酢の物	マスの塩焼き チンゲン菜のお浸し さつまいも煮 畑のお肉の旨煮 人参しりしり しば漬け	チキンミートローフ スクランブルエッグ(人参) 野菜とウインナーの炒め物 大豆ちりめん 広島菜漬け トッピングソース(トマト)
489kcal / 1.8g	500kcal / 1.7g	575kcal / 2.0g	550kcal / 1.5g	505kcal / 2.2g	490kcal / 1.5g	525kcal / 1.9g
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 ポテトサラダ ロールキャベツ 小松菜とちくわの煮浸し 大根としその実の漬物	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め 切干大根煮 ささきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらと湯葉のお浸し ザーサイ炒め	にしんみぞれ煮 花形人参 蓮根そぼろ 鶏肉と春雨の中華和え 高菜ナムル あみ佃煮	牛肉の柳川風 コールスローサラダ がんもと野菜の含め煮 黒豆 野沢菜入り大根の漬物	あじ塩焼き 花車かまぼこ ささげのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) キャベツの洋風煮 ごぼうサラダ 塩えんどう豆	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け お豆と昆布の煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ ツナマヨコーン 胡瓜漬け
478kcal / 1.8g	461kcal / 1.5g	472kcal / 1.7g	588kcal / 1.6g	446kcal / 2.1g	552kcal / 2.0g	463kcal / 1.7g
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 ミートボール(柚子おろし) ポテトとウインナー キャベツのマリネ 切り昆布煮	メバル煮付け オクラのお浸し 焼きそば 厚焼き玉子(関東風) チンゲン菜と人参のお浸し 赤しそ大根	厚揚げの塩そぼろあん じゃが芋とおからのサラダ チキンポルトマトソース 小松菜とちくわの煮浸し 桜でんぶ	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し なます 高野豆腐と野菜の煮物 ささききんぴらごぼう 塩えんどう豆	つくね(くわい入り) 豆サラダ 野菜とウインナーの炒め物 おくらのおかか和え しそ昆布	いわしかつお節煮 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉と春雨の中華和え うずら豆 白菜漬け	牛すき焼き風コロッケ ツナの梅風味パスタ 花野菜のポトフ 鶏レバー煮 野沢菜入り大根の漬物 フライソース
492kcal / 2.0g	492kcal / 2.0g	496kcal / 1.9g	506kcal / 1.3g	515kcal / 2.6g	468kcal / 1.6g	580kcal / 2.1g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
ふんわりカニ玉 ひじき煮 鶏さつまいも揚げ 花斗六豆 胡瓜漬け	だしから揚げ さつまいもの甘煮 高野豆腐の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 切り昆布煮 タルタルソース	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け 豆乳入りしっとり卵の花 野菜と木耳の彩り炒め 小豆煮 広島菜漬け	牛肉のおろし煮 ミートボール(オニオンソース) ラタトゥイユ わさび菜おひたし 昆布ちりめん	<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>		
513kcal / 2.7g	535kcal / 1.5g	470kcal / 1.5g	550kcal / 2.1g			

