

2024年 7月

普通食
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 小松菜の和え物 畑のお肉の旨煮 花斗六豆 刻みたくあん	豚ロース焼き コールスローサラダ 野菜と蒸し鶏のカレーソース わさび菜おひたし 胡瓜の生姜漬け	にしん甘辛煮 チンゲン菜のお浸し 切干大根煮 鶏さつま揚げ キャベツのマリネ あみ佃煮	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ひじき煮 花野菜のポトフ 人参しりしり 塩えんどう豆	サーモンフライ お豆と昆布の煮物 キャベツの洋風煮 高菜ナムル 鶏そぼろ タルタルソース	豚肉の葱塩ソース かぼちゃの田舎煮 高野豆腐と野菜の煮物 ツナマヨコーン 鳴門産細切りわかめ煮
	562kcal / 1.9g	469kcal / 2.2g	510kcal / 1.7g	502kcal / 2.4g	543kcal / 1.5g	478kcal / 1.8g
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 ミートボール(柚子おろし) 肉入り野菜炒め ささがききんぴらごぼう 広島菜漬け	プレーンオムレツ 豆サラダ 鶏肉と春雨の中華和え チンゲン菜と人参のお浸し 白菜漬け ミートソース	ホッケ塩焼き 華かまぼこ つくねの甘酢あん 茄子と挽肉の味噌炒め おくらのおかか和え 大根としその実の漬物	ふわり豆腐ハンバーグ ナポリタン 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ポテトとウインナー いんげんのピーナッツ和え 高菜ちりめん	気仙沼産カツオカツ おかず豆 白菜と青菜のそぼろあんかけ 鶏レバー煮 赤しそ大根 フライソース	豚肉と蓮根のコチジャンソース 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 鶏さつま揚げ ほうれん草のごま和え 切り昆布煮	めばる白醤油風味焼き 味付いんげん ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん ごぼうサラダ 紅芯大根
462kcal / 1.4g	465kcal / 2.0g	503kcal / 2.0g	562kcal / 2.2g	536kcal / 2.1g	523kcal / 2.2g	451kcal / 1.8g
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 ほうれん草と人参の煮浸し 厚焼き玉子(関東風) 胡瓜とツナの酢の物 おかか佃煮	ぶり照焼 れんこんの甘酢漬け 豆乳入りしっとり卵の花 チキンポールトマトソース 枝豆とコーンの洋風煮 しそ昆布	チキンと野菜のガーリック風味 パンキンサラダ 五目揚げ豆腐 花斗六豆 白菜漬け	いわし紀州煮 人参煮 ミートボール(オニオンソース) 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し 胡瓜の生姜漬け	鶏肉の二色巻き マカロニサラダ 高野豆腐の含め煮 うずら豆 広島菜漬け	赤魚味噌焼き 味付いんげん さつまいもの甘煮 野菜と木耳の彩り炒め わさび菜おひたし 大根としその実の漬物	麻婆茄子 小松菜の和え物 ささみフライ(梅入り) かにかま入り玉子 そら豆
462kcal / 2.0g	548kcal / 1.9g	543kcal / 2.0g	489kcal / 2.1g	523kcal / 1.9g	438kcal / 1.8g	539kcal / 2.1g
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 マカロニと果物のサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え しば漬け	チキンカツ 豆ひじき キャベツとさつま揚げの中華煮 ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮 フライソース	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ブロッコリーのカニカマあんかけ 一口照り焼きチキン 刻みたくあん	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 野菜しんじょう 春雨と野菜のそぼろ炒め 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	スケソウダラ煮付け 人参煮 切干大根煮 畑のお肉の旨煮 小松菜のお浸し 鶏そぼろ	鶏肉の柳川風 しゅうまい 茄子のトマトソース 青森県産長芋と胡瓜の和え物 赤ずいきの酢の物	さわら塩焼き 花車かまぼこ 蓮根そぼろ がんもと野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け
521kcal / 2.1g	522kcal / 1.6g	511kcal / 2.1g	455kcal / 2.3g	436kcal / 1.5g	517kcal / 1.9g	442kcal / 1.8g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ほうれん草コーンバター キャベツの洋風煮 ちりめんじゃこの佃煮 大根としその実の漬物	あじ西京焼き 花形人参 なます 豆腐干と野菜の中華和え おくらと湯葉のお浸し 塩えんどう豆	豚肉とがんもの含め煮 お豆と昆布の煮物 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 キャベツのマリネ あみ佃煮	カツオ竜田揚げ ささげの胡麻和え 鶏肉入り玉子とし 黒豆 白菜漬け 甘酢あん	<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>		
494kcal / 2.7g	456kcal / 1.4g	480kcal / 1.8g	497kcal / 1.3g			

