

2024年8月

健康ボリューム食
夕食



さいたま浦和店

TEL 048-883-6644

FAX 048-711-4566

| ※ 栄養価表示 | | | | 1日(木) | 2日(金) | 3日(土) |
|---|--|---|---|---|--|--|
| | ごはん 170g 込み | | | 和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 花野菜のポトフ 干し海老入り卵の花 野沢菜入り大根の漬物 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え | 牛焼肉 ブロッコリーのお浸し 根菜の香味炒め ひじき煮 しば漬け 枝豆とコーンの洋風煮 | 鶏肉と里芋のミルク煮 ラトウユ ミートボール(柚子おろし) 胡瓜漬け 五目厚焼き玉子 |
| | エネルギー | 食塩相当量 | | | | |
| | 〇〇〇kcal / 〇.〇g | | | 600kcal / 3.4g | 603kcal / 3.2g | 553kcal / 2.5g |
| 4日(日) | 5日(月) | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) | 10日(土) |
| サーモンフライ こだわりもも唐揚げ 野菜とウインナーの炒め物 さつまいもの甘煮 切り昆布煮 高菜ナムル タルタルソース 721kcal / 2.3g | ぶり煮付け ふきの含め煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 厚揚げのそぼろあん コールスローサラダ 赤ずいきの酢の物 人参しりしり 602kcal / 2.0g | ネギ塩豚ロース焼き キャベツ(付合せ) 青梗菜の青海苔入り煮浸し 焼きそば 大根としその実の漬物 花斗六豆 590kcal / 2.9g | 麻婆茄子 中華春雨 揚げ団子のオイスターソース ほうれん草と人参の煮浸し あみ佃煮 ツナマヨコーン 596kcal / 2.9g | さば煮付け 味付いんげん 筑前煮 なます しそ昆布 わさび菜おひたし 675kcal / 2.1g | 豚ロースのオニオンソース ほうれん草コーンバター 厚揚げのきのこあんかけ ツナの梅風味パスタ 胡瓜の生姜漬け 黒豆 600kcal / 3.4g | Milfīユカツ カリフラワーの洋風煮 冬瓜とひき肉の煮物 おかず豆 刻みたくあん おくらのおかか和え フライソース 608kcal / 2.6g |
| 11日(日) | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | 17日(土) |
| 鶏肉の柚子おろし さつまいもの蜜がけ 玉子焼(Milfīユ仕立て) 広島菜漬け ささがききんぴらごぼう 558kcal / 2.2g | 豚肉の黒酢あん 春雨サラダ ささげの胡麻和え 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜漬け 小豆煮 679kcal / 3.1g | にしん甘辛煮 花形人参 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 切干大根煮 塩えんどう豆 小松菜のお浸し 600kcal / 1.9g | 白身フライ 牛すき焼き風コロッケ ブロッコリーとコーンの和え物 ひじき煮 白菜漬け おくらと湯葉のお浸し タルタルソース・フライソース 699kcal / 3.0g | 豚肉炙り焼き いんげんの生姜醤油和え 鶏肉と春雨の中華和え パンプキンサラダ しば漬け キャベツのマリネ 589kcal / 3.5g | ミートオムレツ カラフルピクルス 牛肉と野菜の洋風煮 さつま芋煮 あみ佃煮 わさび菜おひたし 558kcal / 2.3g | 鶏肉のデミグラスソース ジャーマンポテト マカロニと果物のサラダ 桜でんぶ 枝豆とコーンの洋風煮 609kcal / 2.5g |
| 18日(日) | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) | 24日(土) |
| ヒレカツ ペペロンチーノ 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 大根としその実の漬物 うずら豆 フライソース 669kcal / 2.6g | ぶり照焼き チンゲン菜のお浸し とりごぼう 野菜しんじょう 切り昆布煮 いんげんのピーナツ和え 620kcal / 2.0g | トマトソースハンバーグ 花野菜のポトフ キャベツとカニカマのサラダ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 野沢菜入り大根の漬物 若布と干し海老の当座煮 578kcal / 3.4g | 白糸だらの照焼き ふきの含め煮 ちんげん菜とちくわの胡麻和え ポテトサラダ 刻みたくあん 合鴨スモーク 570kcal / 2.3g | 鶏唐揚げの香味ソース ブロッコリーとコーンの和え物 しゅうまい 広島菜漬け ごぼうサラダ 623kcal / 2.6g | 大きな海老フライ ミートソーススパゲティ 豆ひじき しば漬け ツナとほうれん草の和え物 タルタルソース 663kcal / 2.4g | 豚ロース生姜焼き ザーサイ炒め 高野豆腐と野菜の煮物 蓮根そぼろ 赤しそ大根 小松菜とちくわの煮浸し 560kcal / 2.6g |
| 25日(日) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) | 31日(土) |
| あじ西京焼き オクラのお浸し 湯葉入りチンゲン菜 豚肉の黒胡椒ソース マカロニサラダ 胡瓜漬け ささみの梅肉和え 614kcal / 2.6g | 豚肉とアスパラの塩ダレソース 茄子と挽肉の味噌炒め ミートボール(オニオンソース) あみ佃煮 高菜ナムル 562kcal / 2.6g | 牛肉のカレーソース ほうれん草と蒸し鶏の和え物 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜の生姜漬け ツナマヨコーン 699kcal / 2.8g | 豚肉の柳川風 おさかなハンバーグ お豆と昆布の煮物 紅芯大根 チンゲン菜と人参のお浸し 554kcal / 2.8g | さわら塩焼 れんこんの甘酢漬け キャベツとさつま揚げの中華煮 さつまいもの甘煮 切り昆布煮 人参しりしり 574kcal / 1.8g | 炙りチキンのトマトソース ツイストマカロニ 大根サラダ ささげの胡麻和え 赤ずいきの酢の物 ちりめんじゃこの佃煮 600kcal / 1.7g | 麻婆豆腐 山菜とちくわの炊き合わせ イカとブロッコリーの中華ソース スクランブルエッグ(人参) 広島菜漬け 黒豆 591kcal / 2.5g |