

2024年8月

健康ボリューム食
昼食



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					
	※より詳細な栄養価表もお渡しできます！					
	エネルギー					
	食塩相当量					
	〇〇〇kcal / 〇.〇g			700kcal / 2.9g	632kcal / 2.5g	589kcal / 3.1g
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
スケソウダラ煮付け オクラのお浸し 牛肉とインゲンのうま煮 <small>龍谷大学生が考えたお酢香るおからサラダ</small> 紅芯大根 一口照り焼きチキン	豚肉の柳川風 おさかなハンバーグ 切干大根煮 広島菜漬け うずら豆	炙りチキンのトマトソース 野菜のマリネ 蓮根練り胡麻ドレッシング ささげのお浸し 白菜漬け 若布と干し海老の当座煮	ミートオムレツ 合鴨スモーク ブロッコリーのカニカマあんかけ 豆ひじき 赤しそ大根 小松菜のお浸し	海老フライ 大葉香るささみカツ 肉入り野菜炒め ポテトサラダ 塩えんどう豆 ちりめんじゃこの佃煮 タルタルソース・フライソース	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し スクランブルエッグ(人参) 干し海老入り卵の花 野沢菜入り大根の漬物 ごぼうサラダ	塩だれチキン キャベツと人参の炒め ふきと油揚げの田舎煮 平麺ビーフン(大豆ミート入り) しば漬け 小松菜とちくわの煮浸し
550kcal / 2.0g	562kcal / 2.6g	558kcal / 2.4g	570kcal / 2.3g	681kcal / 2.3g	689kcal / 3.1g	610kcal / 2.6g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
豚肉ときのこの生姜醤油炒め ほうれん草ナムル 野菜とパンネのケチャップ炒め しゅうまい あみ佃煮 胡瓜とツナの酢の物	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 鶏さつま揚げ お豆と昆布の煮物 大根としその実の漬物 チンゲン菜と人参のお浸し	牛肉のカレーソース <small>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</small> マカロニサラダ ザーサイ炒め 黒豆	豚肉の味噌仕立て 高菜ちりめん 茄子とピーマンの煮浸し 蓮根そぼろ 切り昆布煮 人参しりしり	あじみりん焼き 花形人参 鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草と人参の煮浸し 刻みたくあん 花斗六豆	麻婆豆腐 おくらとひじきの和え物 かぶの湯葉あんかけ 焼きそば 広島菜漬け ツナマヨコーン	メバル煮付け 人参煮 野菜と豚肉の炊き合わせ つくねの甘酢あん 胡瓜漬け ささがききんぴらごぼう
559kcal / 2.9g	562kcal / 1.9g	705kcal / 2.4g	615kcal / 2.9g	570kcal / 1.5g	577kcal / 2.7g	562kcal / 2.7g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
牛肉のオイスターソース 白菜と青菜のそぼろあんかけ おかず豆 昆布ちりめん おくらのおかか和え	鶏肉ときのこのガーリックソテー ブロッコリーのお浸し ハムマカロニサラダ さつまいもの甘煮 塩えんどう豆 高菜ナムル	豚角煮 小松菜とじゃこのお浸し 根菜の香味炒め クープイリチー もずく酢 人参しりしり	ゴロっとイカメンチ チンジャオロース ささげのお浸し ミートボール(柚子おろし) 胡瓜の生姜漬け 小豆煮	豚ロースのオニオンソース 野菜のマリネ 冬瓜とひき肉の煮物 ツナの梅風味パスタ おかか佃煮 小松菜のお浸し	さば塩焼き 人参煮 肉入り野菜炒め なます して昆布 青森県産長芋と胡瓜の和え物	麻婆茄子 ブロッコリーのカニカマあんかけ 出汁巻き玉子 干し海老入り卵の花 赤ずいきの酢の物 鶏レバー煮
608kcal / 2.8g	574kcal / 2.3g	650kcal / 2.3g	612kcal / 2.4g	555kcal / 2.7g	674kcal / 2.3g	578kcal / 2.7g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
鶏つくね焼き(金平入り) キャベツと人参の炒め さつまいもとリンゴの甘煮 切干大根煮 白菜漬け ほうれん草のごま和え	サーモンフライ いかフライ カリフラワーサラダ 焼きそば 胡瓜とアカモクの酢の物 枝豆とコーンの洋風煮 タルタルソース・フライソース	鶏肉と里芋のミルク煮 厚揚げのきのこあんかけ ひじき煮 刻みたくあん うずら豆	にしん甘辛煮 花形人参 ふきと油揚げの田舎煮 パンキンサラダ 塩えんどう豆 若布と干し海老の当座煮	牛焼肉 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 茄子とピーマンの煮浸し 野菜しんじょう 大根としその実の漬物 おくらと湯葉のお浸し	和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ きのこ入金平牛蒡炒め ほうれん草コーンバター 胡瓜漬け 花斗六豆	さば煮付け オクラのお浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め さつま芋煮 野沢菜入り大根の漬物 いんげんのピーナッツ和え
567kcal / 3.4g	750kcal / 2.8g	574kcal / 2.9g	570kcal / 2.5g	584kcal / 3.0g	576kcal / 3.5g	714kcal / 1.9g