

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 | 豚肉炙り焼き ザーサイ炒め 高野豆腐の含め煮 湯葉入りチンゲン菜 しそ昆布 大豆ちりめん |
| 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 しそ昆布 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 |