

2024年8月

幸たんぱく食  
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			肉じゃが ほうれん草ベーコン 竹輪とじゃこの煮物 チキンポルクトマトソース おかか佃煮 ツナの梅風味パスタ	ぶり煮付け オクラのお浸し ごぼうサラダ さつま揚げと野菜の煮物 しば漬け ひじき煮	鶏肉と蓮根のチリソース わさび菜おひたし 厚揚げのそぼろあん 胡瓜漬け ミートボール(柚子おろし)
	エネルギー	食塩相当量		たんぱく質20.0g 542kcal / 2.1g	たんぱく質20.7g 552kcal / 2.2g	たんぱく質20.0g 475kcal / 1.9g
〇〇〇kcal / 〇.〇g						
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
いわし山椒煮 がんもの煮物 黒豆 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 切り昆布煮 ささげのお浸し	牛肉と野菜のオイスターソース ツナとほうれん草の和え物 鶏さつま揚げ ザーサイ炒め 豆ひじき	白糸だらの照焼き チンゲン菜のお浸し 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ラトウイユ 大根としその実の漬物 蓮根そぼろ	茄子と大豆ミートのカレー風味 彩かにかまサラダ おからの胡麻和え 高野豆腐の含め煮 桜でんぶ ジャンボ肉だんご	マスの塩焼き ちくわの煮物 そぼろ入り参きんぴら 出汁巻き玉子 しそ昆布 ほうれん草と蒸し鶏の和え物	チキンミートローフ・トッピングソース(トマト) グリーンピースとベーコンの炒め ツナサラダ イカとブロッコリーの中華ソース 豚肉のしぐれ煮 さつまいもの甘煮	えびカツ・フライソース ミートマカロニ ほうれん草のごま和え 鶏肉のクリーム煮 おかか昆布 おかず豆
たんぱく質20.4g 536kcal / 1.8g	たんぱく質20.1g 497kcal / 2.0g	たんぱく質21.0g 442kcal / 1.6g	たんぱく質20.2g 587kcal / 2.6g	たんぱく質22.9g 484kcal / 1.9g	たんぱく質20.2g 510kcal / 2.1g	たんぱく質20.0g 564kcal / 2.1g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め 大豆ちりめん おさかなハンバーグ 広島菜漬け じゃが芋とおからのサラダ	カツオの煮付け 花形人参 小豆煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 胡瓜漬け ささげのお浸し	牛肉の柳川風 鶏レバー煮 花野菜のポトフ あみ佃煮 野菜しんじょう	にしみぞれ煮 湯葉の含め煮 わさび菜おひたし ささみフライ(梅入り) 畑のお肉しぐれ煮 豆ひじき	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ 豚ももチャーシュー 鶏肉の黒酢風味 しば漬け ブロッコリーとコーンの和え物	あじ塩焼き 味付いんげん 青森県産長芋と胡瓜の和え物 鶏肉入り玉子とじ 赤ずいきの酢の物 切干大根煮	豚肉の生姜風味 高菜ナムル 鶏さつま揚げ くるみ味噌 平麺ビーフン(大豆ミート入り)
たんぱく質21.0g 535kcal / 1.6g	たんぱく質23.6g 468kcal / 2.0g	たんぱく質20.4g 586kcal / 2.0g	たんぱく質20.5g 527kcal / 2.0g	たんぱく質20.3g 582kcal / 2.8g	たんぱく質23.7g 439kcal / 1.5g	たんぱく質20.0g 555kcal / 2.3g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
白身フライ・タルタルソース ミートマカロニ うずら豆 高野豆腐の含め煮 豚肉のしぐれ煮 小松菜の和え物	鶏肉と茄子の黒酢あん ほうれん草ベーコン 片口いわし浅炊き 大根と豚肉の煮物 切り昆布煮 豆サラダ	さば塩焼 花形人参 若布と干し海老の当座煮 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おかか佃煮 ささげの胡麻和え	ハッシュドビーフ 合鴨スモーク 大葉入り豆腐団子 高菜ちりめん ブロッコリーと海老のサラダ	ふんわりカニ玉 イカのマリネ ツナサラダ 畑のお肉の旨煮 そら豆 しゅうまい	メンチカツ・フライソース えびとポテトのバター醤油 おからの胡麻和え 高野豆腐と野菜の煮物 ザーサイ炒め 蒸し鶏サラダ	ぶりの揚げ煮 湯葉の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 鶏肉と春雨の中華和え あみ佃煮 お豆と昆布の煮物
たんぱく質20.9g 566kcal / 1.8g	たんぱく質21.1g 508kcal / 1.7g	たんぱく質20.2g 586kcal / 1.9g	たんぱく質20.2g 579kcal / 2.0g	たんぱく質21.0g 560kcal / 2.6g	たんぱく質20.1g 587kcal / 2.0g	たんぱく質20.6g 528kcal / 1.5g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
豚肉のトマトソース ちりめんじゃこの佃煮 鶏さつま揚げ しょうがの甘辛煮 ほうれん草コーンバター	いわしかつお節煮 ちくわの煮物 高菜ナムル 野菜と木耳の彩炒め 大根としその実の漬物 ミートボール(オニオンソース)	鶏肉の二色巻き イカと揚げ芋のオーロラソース 黒豆 豆腐干と野菜の中華和え 昆布ちりめん スクランブルエッグ(人参)	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け チンゲン菜と人参のお浸し ラトウイユ 胡瓜漬け 厚揚げのきのこあんかけ	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 合鴨スモーク ロールキャベツ おかか佃煮 小松菜の和え物	銀ひらす照焼き 花形人参 ごぼうサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん しば漬け ささげの胡麻和え	ふんわり豆腐ハンバーグ ほうれん草ベーコン 枝豆とコーンの洋風煮 出汁巻き玉子 豚肉のしぐれ煮 マカロニのクリーム煮
たんぱく質20.1g 518kcal / 2.0g	たんぱく質20.6g 481kcal / 2.3g	たんぱく質20.5g 581kcal / 2.2g	たんぱく質23.8g 448kcal / 1.6g	たんぱく質20.2g 523kcal / 2.0g	たんぱく質20.2g 492kcal / 1.7g	たんぱく質20.3g 590kcal / 2.4g