

2024年8月

幸たんぱく食
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			にしん甘辛煮 湯葉の含め煮 花斗六豆 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 鶏そぼろ 小松菜の和え物	大葉香るささみカツ・フライソース えびとポテトのバター醤油 人参しりしり 豚肉入り甘辛春雨 刻みたくあん 野菜しんじょう	さば味噌煮 味付いんげん キャベツのマリネ イカとブロッコリーの中華ソース はりはり漬 平麺ビーフン(大豆ミート入り)
	エネルギー	食塩相当量		たんぱく質20.8g 541kcal / 1.8g	たんぱく質20.7g 569kcal / 2.2g	たんぱく質20.6g 582kcal / 1.8g
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)
豚すき煮 一口照り焼きチキン かぶの湯葉あんかけ 高菜ちりめん <small>龍谷大学生が考えたお酢香るおからサラダ</small>	ホッケ塩焼 華かまぼこ おくらのおかか和え ポテトとウィンナー あみ佃煮 切干大根煮	ハンバーグ・和風おろしソース キャベツと人参の炒め 枝豆とコーンの洋風煮 鶏肉と春雨の中華和え 白菜漬け 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)	あじみりん焼き 花形人参 いんげんのピーナッツ和え ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 赤ずいきの酢の物 豆乳入りしっとり卵の花	若鶏から揚げ イカのマリネ ちりめんじゃこの佃煮 豆腐干と野菜の中華和え 塩えんどう豆 厚揚げのきのこあんかけ	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け チンゲン菜と人参のお浸し とりごぼろ くるみ味噌 焼きそば	豚肉と木耳の中華旨煮 合鴨スモーク 高野豆腐と野菜の煮物 そら豆 ひじき煮
たんぱく質20.3g 517kcal / 1.9g	たんぱく質21.1g 455kcal / 2.1g	たんぱく質20.4g 572kcal / 2.2g	たんぱく質21.5g 483kcal / 1.4g	たんぱく質20.0g 518kcal / 2.1g	たんぱく質22.1g 515kcal / 1.6g	たんぱく質20.2g 532kcal / 2.3g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
ぶり照焼 味付いんげん 胡瓜とツナの酢の物 さつま揚げと野菜の煮物 ザーサイ炒め しゅうまい	麻婆豆腐 えびとポテトのバター醤油 かにかま入り玉子 揚げ団子のオイスターソース 大根としその実の漬物 小松菜の和え物	いかフライ・フライソース ほうれん草ベーコン 黒豆 じゃが芋と人参の煮物 桜でんぶ マカロニサラダ	鶏肉ねぎ塩ダレ 枝豆とコーンの洋風煮 厚焼き玉子(関東風) 切り昆布煮 蓮根そぼろ	メバル煮付け 花形人参 いんげんのピーナッツ和え 豆腐と野菜のそぼろあん 刻みたくあん さつまいもの甘煮	牛すき煮 ちりめんじゃこの佃煮 豚肉とポテトのカレーソース 広島菜漬け お豆と昆布の煮物	いわし紀州煮 がんもの煮物 花斗六豆 豆腐干と野菜の中華和え 胡瓜漬け 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)
たんぱく質22.6g 583kcal / 2.0g	たんぱく質20.2g 503kcal / 2.4g	たんぱく質20.1g 590kcal / 1.9g	たんぱく質20.2g 562kcal / 1.7g	たんぱく質20.6g 467kcal / 1.6g	たんぱく質20.1g 470kcal / 2.2g	たんぱく質20.2g 517kcal / 1.9g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
厚揚げの塩そぼろあん イカとグリーンピースバター風味 おくらのおかか和え 鶏肉のクリーム煮 昆布ちりめん ジャンボ肉だんご	サーモンバーグ 彩かにかまサラダ 一口照り焼きチキン 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 塩えんどう豆 湯葉入りチンゲン菜	豚ロース焼き ちくわの煮物 わさび菜おひたし あおさ入り玉子焼き はりはり漬 ミートソーススパゲティ	気仙沼産カツオカツ・フライソース イカと揚げ芋のオーロラソース ツナとほうれん草の和え物 かぶの湯葉あんかけ 鶏そぼろ おかず豆	鶏肉の炊き合わせ グリーンピースとベーコンの炒め 竹輪とじゃこの煮物 豚肉入り甘辛春雨 桜でんぶ 切干大根煮	スケソウダラ煮付け 人参煮 小豆煮 茄子と挽肉の味噌炒め して昆布 ほうれん草と人参の煮浸し	牛肉のおろし煮 鶏レバー煮 揚げ団子のオイスターソース 赤ずいきの酢の物 ささげのお浸し
たんぱく質20.8g 551kcal / 2.4g	たんぱく質20.2g 562kcal / 1.9g	たんぱく質20.1g 542kcal / 2.1g	たんぱく質20.3g 584kcal / 1.9g	たんぱく質20.0g 487kcal / 2.7g	たんぱく質20.7g 485kcal / 1.7g	たんぱく質20.9g 593kcal / 2.5g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
さわら塩焼 花形人参 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ブロッコリーのカニカマあんかけ 白菜漬け ひじき煮	鶏ごぼうフライ・フライソース ミートマカロニ 五目厚焼き玉子 豚肉とポテトのカレーソース 胡瓜とアカモクの酢の物 カリフラワーと海老のサラダ	あじ西京焼き 味付いんげん 小松菜のお浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め 刻みたくあん ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え	ハンバーグ・デミグラスソース ペペロンチーノ ささみの梅肉和え 肉入り野菜炒め 広島菜漬け 干し海老入り卵の花	さば煮付け 人参煮 おくらと湯葉のお浸し ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 鶏そぼろ カリフラワーとウィンナーの煮物	プレーンオムレツ・ミートソース イカのマリネ 若布と干し海老の当座煮 鶏肉と春雨の中華和え くるみ味噌 豆サラダ	ホキ西京焼き れんこんの甘酢漬け いんげんのピーナッツ和え 畑のお肉の旨煮 塩えんどう豆 切干大根煮
たんぱく質23.0g 482kcal / 1.7g	たんぱく質20.2g 589kcal / 2.0g	たんぱく質22.3g 461kcal / 1.7g	たんぱく質20.3g 592kcal / 2.4g	たんぱく質20.0g 598kcal / 1.6g	たんぱく質20.4g 526kcal / 2.3g	たんぱく質20.2g 445kcal / 1.4g