

2024年8月

普通食  
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)
	<b>ごはん 170g 込み</b>					
	※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			509kcal / 2.1g	573kcal / 1.9g	536kcal / 1.9g
<b>4日(日)</b>	<b>5日(月)</b>	<b>6日(火)</b>	<b>7日(水)</b>	<b>8日(木)</b>	<b>9日(金)</b>	<b>10日(土)</b>
豚すき煮 龍谷大学生が考えたお酢香るおからサラダ 豆腐干と野菜の中華和え 一口照り焼きチキン 紅芯大根	ホッケ塩焼き 華かまぼこ 切干大根煮 春雨と野菜のそぼろ炒め うずら豆 広島菜漬け	和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め ささげのお浸し 鶏肉入り玉子とじ 若布と干し海老の当座煮 白菜漬け	あじみりん焼き 花形人参 豆ひじき ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 小松菜のお浸し 赤しそ大根	若鶏から揚げ ナポリタン ポテトサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ ちりめんじゃこの佃煮 塩えんどう豆	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 干し海老入り卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め ごぼうサラダ 野沢菜入り大根の漬物	豚肉と木耳の中華旨煮 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜とちくわの煮浸し しば漬け
503kcal / 2.1g	450kcal / 1.5g	466kcal / 2.5g	441kcal / 1.4g	504kcal / 1.8g	504kcal / 1.4g	452kcal / 2.3g
<b>11日(日)</b>	<b>12日(月)</b>	<b>13日(火)</b>	<b>14日(水)</b>	<b>15日(木)</b>	<b>16日(金)</b>	<b>17日(土)</b>
ぶり照焼 味付いんげん しゅうまい がんもと野菜の含め煮 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮	麻婆豆腐 お豆と昆布の煮物 厚焼き玉子(関東風) チンゲン菜と人参のお浸し 大根としその実の漬物	いかフライ マカロニサラダ チキンポルトマトソース 黒豆 ザーサイ炒め フライソース	鶏肉ねぎ塩ダレ 蓮根そぼろ キャベツの洋風煮 人参しりしり 切り昆布煮	メバル煮付け 花形人参 ほうれん草と人参の煮浸し 豆腐と野菜のそぼろあん 花斗六豆 刻みたくあん	牛すき煮 焼きそば 五目揚げ豆腐 ツナマヨコーン 広島菜漬け	いわし紀州煮 人参煮 つくねの甘酢あん キャベツとさつま揚げの中華煮 ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け
509kcal / 1.7g	495kcal / 2.0g	599kcal / 1.8g	492kcal / 1.5g	435kcal / 1.5g	532kcal / 2.3g	492kcal / 2.1g
<b>18日(日)</b>	<b>19日(月)</b>	<b>20日(火)</b>	<b>21日(水)</b>	<b>22日(木)</b>	<b>23日(金)</b>	<b>24日(土)</b>
厚揚げの塩そぼろあん おかず豆 ポテトとウインナー おくらのおかか和え 昆布ちりめん	サーモンバーグ ナポリタン さつまいもの甘煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 高菜ナムル 塩えんどう豆	麩チャンプルー ケ-ブリチー 人参しりしり 久米島産紅芋のうむくじ天ぷら アンダースー もずく酢	気仙沼産カツオカツ ミートボール(柚子おろし) 高野豆腐と野菜の煮物 小豆煮 胡瓜の生姜漬け フライソース	鶏肉の炊き合わせ ツナの梅風味パスタ 野菜と木耳の彩り炒め 小松菜のお浸し おかか佃煮	スケソウダラ煮付け 人参煮 なます 鶏さつま揚げ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 しそ昆布	牛肉のおろし煮 干し海老入り卵の花 ラタトゥイユ 鶏レバー煮 赤ずいきの酢の物
468kcal / 1.7g	563kcal / 2.0g	571kcal / 1.8g	570kcal / 1.9g	460kcal / 2.1g	463kcal / 1.8g	564kcal / 1.8g
<b>25日(日)</b>	<b>26日(月)</b>	<b>27日(火)</b>	<b>28日(水)</b>	<b>29日(木)</b>	<b>30日(金)</b>	<b>31日(土)</b>
さわら塩焼き 花形人参 切干大根煮 鶏肉入り玉子とじ ほうれん草のごま和え 白菜漬け	鶏ごぼうフライ 焼きそば 高野豆腐の含め煮 枝豆とコーンの洋風煮 胡瓜とアカモクの酢の物 フライソース	あじ西京焼き 味付いんげん ひじき煮 春雨と野菜のそぼろ炒め うずら豆 刻みたくあん	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ パンプキンサラダ 野菜とウインナーの炒め物 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆	さば煮付け 人参煮 野菜しんじょう 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物	プレーンオムレツ ほうれん草コーンバター 鶏肉と春雨の中華和え 花斗六豆 胡瓜漬け ミートソース	赤魚味噌焼き れんこんの甘酢漬け さつま芋煮 畑のお肉の旨煮 いんげんのピーナッツ和え 野沢菜入り大根の漬物
445kcal / 1.7g	555kcal / 1.9g	487kcal / 1.8g	537kcal / 2.6g	523kcal / 2.2g	460kcal / 2.3g	486kcal / 1.6g