

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