

2024年8月

普通食
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 干し海老入り卵の花 チキンボールマトソース 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え 野沢菜入り大根の漬物	ぶり煮付け オクラのお浸し ひじき煮 高野豆腐と野菜の煮物 枝豆とコーンの洋風煮 しば漬け	鶏肉と蓮根のチリソース ミートボール(柚子おろし) ポテトとウインナー 五目厚焼き玉子 胡瓜漬け
	※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			501kcal / 1.8g	519kcal / 2.1g	494kcal / 1.8g
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 人参煮 さつまいもの甘煮 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 高菜ナムル 切り昆布煮	牛肉と野菜のオイスターソース コールスローサラダ 鶏さつま揚げ 人参しりしり 赤ずいきの酢の物	白糸だらの照焼き チンゲン菜のお浸し 焼きそば 畑のお肉の旨煮 花斗六豆 大根としその実の漬物	茄子と大豆ミートのカレー風味 ほうれん草と人参の煮浸し 大葉入り豆腐団子 ツナマヨコーン あみ佃煮	マスの塩焼き 味付いんげん なます 出汁巻き玉子 わさび菜おひたし しそ昆布	チキンミートローフ ツナの梅風味パスタ 野菜とウインナーの炒め物 黒豆 胡瓜の生姜漬け トッピングソース(トマト)	えびカツ おかず豆 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え 刻みたくあん フライソース
507kcal / 1.4g	483kcal / 1.9g	485kcal / 1.9g	508kcal / 1.9g	471kcal / 1.7g	525kcal / 2.3g	514kcal / 2.3g
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 玉子焼(ミルクヨーグルト仕立て) ラタトゥイユ ささがききんぴらごぼう 広島菜漬け	カツオ煮付け 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 野菜と木耳の彩り炒め 小豆煮 胡瓜漬け	牛肉の柳川風 切干大根煮 高野豆腐の含め煮 小松菜のお浸し 塩えんどう豆	にしんみぞれ煮 人参煮 ひじき煮 ささみフライ(梅入り) おくらと湯葉のお浸し 白菜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ パンプキンサラダ 豆腐干と野菜の中華和え キャベツのマリネ しば漬け	あじ塩焼き 味付いんげん さつま芋煮 鶏肉入り玉子とじ わさび菜おひたし あみ佃煮	豚肉の生姜風味 マカロニと果物のサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め 枝豆とコーンの洋風煮 桜でんぶ
493kcal / 1.3g	489kcal / 1.5g	561kcal / 1.5g	499kcal / 2.1g	542kcal / 2.9g	452kcal / 1.5g	541kcal / 2.0g
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 小松菜の和え物 ロールキャベツ うずら豆 大根としその実の漬物 タルタルソース	鶏肉と茄子の黒酢あん 野菜しんじょう がんと野菜の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 切り昆布煮	さば塩焼 花形人参 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 若布と干し海老の当座煮 野沢菜入り大根の漬物	ハッシュドビーフ ポテトサラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め 合鴨スモーク 刻みたくあん	ふんわりカニ玉 しゅうまい 畑のお肉の旨煮 ごぼうサラダ 広島菜漬け	メンチカツ 豆ひじき キャベツの洋風煮 ツナとほうれん草の和え物 しば漬け フライソース	ぶりの揚げ煮 味付いんげん 蓮根そぼろ 鶏肉と春雨の中華和え 小松菜とちくわの煮浸し 赤しそ大根
521kcal / 1.7g	457kcal / 1.7g	478kcal / 2.1g	549kcal / 2.1g	537kcal / 2.6g	560kcal / 2.0g	491kcal / 1.6g
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 マカロニサラダ ポテトとウインナー ささみの梅肉和え 胡瓜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 ミートボール(オニオンソース) キャベツとさつま揚げの中華煮 高菜ナムル あみ佃煮	鶏肉の二色巻き 豆乳入りしっとり卵の花 厚焼き玉子(関東風) ツナマヨコーン 胡瓜の生姜漬け	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け お豆と昆布の煮物 鶏さつま揚げ チンゲン菜と人参のお浸し 紅芯大根	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て さつまいもの甘煮 高野豆腐と野菜の煮物 人参しりしり 切り昆布煮	銀ひらす照焼き 花形人参 ささげの胡麻和え 豆腐と野菜のそぼろあん ちりめんじゃこの佃煮 赤ずいきの酢の物	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン スクランブルエッグ(人参) キャベツの洋風煮 黒豆 広島菜漬け
486kcal / 1.8g	481kcal / 1.8g	572kcal / 2.2g	488kcal / 1.6g	491kcal / 1.8g	439kcal / 1.2g	578kcal / 2.0g