

2024年 9月

健康ボリューム食
夕食



さいたま浦和店

TEL 048-883-6644

FAX 048-711-4566

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	
豚肉の味噌仕立て ほうれん草ナムル 根菜の香味炒め 干し海老入り卵の花 刻みたくあん おくらのおかか和え	スケソウダラ煮付け 華かまぼこ 高野豆腐の含め煮 ツナの梅風味パスタ ザーサイ炒め 大豆ちりめん	ミルフィーユカツ カリフラワーの洋風煮 ちくわの炒り煮 湯葉入りチンゲン菜 大根としその実の漬物 一口照り焼きチキン フライソース	鶏肉ときこのガーリックソテー カラフルピクルス 野菜とウインナーの炒め物 ミートボール(オニオンソース) 白菜漬け うずら豆	サーモンフライ メンチカツ 花野菜のポトフ ほうれん草と人参の煮浸し 紅芯大根 ささがききんぴらごぼう タルタルソース・フライソース	赤魚白醬油風味焼き ふきの含め煮 じゃが芋と人参の煮物 お豆と昆布の煮物 広島菜漬け かにかま入り玉子	牛肉のオイスターソース かぶの湯葉あんかけ 焼きそば 赤しそ大根 高菜ナムル	
625kcal / 3.0g	562kcal / 2.5g	586kcal / 2.6g	572kcal / 2.4g	591kcal / 2.2g	568kcal / 1.7g	665kcal / 2.8g	
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	
塩だれチキン キャベツと人参の炒め 蓮根練り胡麻ドレッシング なます おかか佃煮 小松菜とちくわの煮浸し	豚肉ときこの生姜醤油炒め ブロッコリーのお浸し ビッグエビのせしゅーマイ ひじき煮 野沢菜入り大根の漬物 花斗六豆	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ キャベツの洋風煮 干し海老入り卵の花 しそ昆布 青森県産長芋と胡瓜の和え物	麻婆茄子 ザーサイ炒め ささみフライ(梅入り) 切干大根煮 桜でんぶ おくらのおかか和え	さば塩焼き ふきの含め煮 筑前煮 パンキンサラダ 塩えんどう豆 キャベツのマリネ	豚ロースのオニオンソース カリフラワーの洋風煮 ペンネのトマトソース つくねの甘酢あん 胡瓜漬け 小松菜のお浸し	鶏唐揚げの香味ソース ちんげん菜とちくわの胡麻和え さつまいもの甘煮 しば漬け おくらと湯葉のお浸し	
634kcal / 2.0g	557kcal / 3.2g	607kcal / 3.3g	564kcal / 3.2g	721kcal / 2.4g	582kcal / 2.9g	590kcal / 2.4g	
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	
ゴロっとイカメンチ 豚肉と木耳の中巻旨煮 きのこ入金平牛蒡炒め 豆ひじき 刻みたくあん いんげんのピーナッツ和え	鶏肉と里芋のミルク煮 茄子と挽肉の味噌炒め 小松菜の和え物 切り昆布煮 ちりめんじゃこの佃煮	ミートオムレツ 合鴨スモーク 肉入り野菜炒め 蓮根そぼろ 胡瓜の生姜漬け 人参しりしり	メバル煮付け オクラのお浸し 小松菜とツナのお浸し しゅうまい 野沢菜入り大根の漬物 黒豆	豚ロース生姜焼き 高菜ちりめん ブロッコリーのカニカマあんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 白菜漬け ささみの梅肉和え	鶏つくね焼き(金平入り) おくらの胡麻和え さつま芋煮 豆サラダ 赤しそ大根 わさび菜おひたし	さば味噌煮 人参煮 野菜のおろし南蛮 平麺ビーフン(大豆ミート入り) あみ佃煮 胡瓜とツナの酢の物	
624kcal / 2.5g	578kcal / 2.8g	596kcal / 2.6g	582kcal / 2.2g	598kcal / 2.8g	639kcal / 3.4g	716kcal / 2.6g	
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
炙りチキンのトマトソース 野菜のマリネ カリフラワーとウインナーの煮物 マカロニサラダ 豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜と人参のお浸し	麻婆豆腐 春雨サラダ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 広島菜漬け うずら豆	ビーフメンチカツ ツナとほうれん草の和え物 ラタトゥイユ 焼きそば 赤ずいきの酢の物 枝豆とコーンの洋風煮 フライソース	デミグラスソースハンバーグ ツイストマカロニ キャベツとヤングコーンの炒め物 久米島産紅芋のうむくじボール 塩えんどう豆 若布と干し海老の当座煮	牛焼肉 おくらのおかか和え 厚揚げのきのこあんかけ ぐる煮 胡瓜の生姜漬け 高菜ナムル	こだわりもも唐揚げ いかフライ 小松菜とじゃこのお浸し マカロニのクリーム煮 肉味噌(角一味噌) ささがききんぴらごぼう フライソース	ネギ塩豚ロース焼き ザーサイ炒め 茄子とピーマンの煮浸し 野菜しんじょう 大根としその実の漬物 ほうれん草のごま和え	
589kcal / 2.1g	559kcal / 2.2g	744kcal / 3.0g	627kcal / 3.1g	574kcal / 2.5g	723kcal / 2.5g	552kcal / 3.3g	
29日(日)	30日(月)	ごはん 170g 込み <small>※より詳細な栄養価表もお渡しできます！</small> 					
あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け とりごぼう ささげのお浸し 白菜漬け 小豆煮	大きな海老フライ 花野菜のポトフ 切干大根煮 胡瓜とアカモクの酢の物 ツナマヨコーン タルタルソース						
551kcal / 1.9g	579kcal / 2.1g						

