

2024年 9月

健康ボリューム食
昼食



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)
白身フライ 鶏ささみチーズカツ キャベツとヤングコーンの炒め物 小松菜の和え物 胡瓜の生姜漬け 小豆煮 タルタルソース・フライソース 696kcal / 3.3g	鶏唐揚げの香味ソース ジャーマンポテト しゅうまい 赤しそ大根 わさび菜おひたし 622kcal / 2.5g	ミートオムレツ ほうれん草の干しえび和え 牛肉とインゲンのうま煮 マカロニと果物のサラダ おかか昆布 野菜のマリネ 599kcal / 2.5g	ネギ塩豚ロース焼き おくらとひじきの和え物 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 蓮根そぼろ あみ佃煮 小松菜のお浸し 553kcal / 2.6g	ぶり照焼き 花形人参 厚焼き玉子(関東風) 豆サラダ 高菜ちりめん 胡瓜とツナの酢の物 690kcal / 2.0g	豚肉炙り焼き キャベツ(付合せ) マロニー中華風 豆乳入りしっとり卵の花 鶏そぼろ おくらの胡麻和え 601kcal / 2.8g	こだわりもも唐揚げ ほうれん草と油揚げのお浸し カリフラワーとウインナーの煮物 胡瓜漬け 人参しりしり おろしポン酢 715kcal / 3.0g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
豚肉の黒酢あん ニラ入り玉子 高野豆腐と野菜の煮物 さつまいもの甘煮 切り昆布煮 枝豆とコーンの洋風煮 636kcal / 3.0g	あじみりん焼き オクラのお浸し 鶏さつま揚げ マカロニのクリーム煮 しば漬け ツナとほうれん草の和え物 593kcal / 2.3g	ヒレカツ 青菜ピーナツつ和え 厚揚げのそぼろあん ささげのお浸し 刻みたくあん ごぼうサラダ フライソース 628kcal / 2.7g	白糸だらの照焼き 人参煮 牛肉と野菜の洋風煮 ポテトサラダ 胡瓜の生姜漬け 黒豆 568kcal / 2.2g	豚肉の味噌仕立て ささげの胡麻和え おさかなハンバーグ ツナの梅風味パスタ あみ佃煮 チンゲン菜と人参のお浸し 647kcal / 2.9g	海老フライ 鶏ごぼうフライ 野菜とウインナーの炒め物 おかず豆 昆布ちりめん 大根とルッコラのサラダ タルタルソース・フライソース 674kcal / 2.7g	ぶり煮付け 花形人参 和風とろろ玉子 鶏肉の黒酢風味 ほうれん草と人参の煮浸し 白菜漬け うずら豆 613kcal / 1.7g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
牛肉のカレーソース 春雨と野菜のそぼろ炒め コールスローサラダ 広島菜漬け 鶏レバー煮 668kcal / 2.7g	豚肉とアスパラの塩ダレソース 焼ギョーザ ほうれん草のごま和え 赤ずいきの酢の物 小豆煮 570kcal / 2.4g	にしん甘辛煮 人参煮 ふさと油揚げの田舎煮 ミートボール(オニオンソース) 塩えんどう豆 高菜ナムル 569kcal / 2.2g	鶏肉ときのこのガーリックソテー ほうれん草コーンバター カリフラワーサラダ 焼きそば しそ昆布 ささがききんぴらごぼう 591kcal / 3.3g	牛肉のオイスターソース 高野豆腐の含め煮 マカロニのクリーム煮 しば漬け 若布と干し海老の当座煮 630kcal / 2.9g	さわら塩焼 花形人参 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ひじき煮 ザーサイ炒め ツナマヨコーン 568kcal / 2.2g	豚角煮 ブロッコリーのお浸し 根菜の香味炒め 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 刻みたくあん 片口いわし浅炊き 652kcal / 2.6g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
ミルフィーユカツ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 切干大根煮 胡瓜漬け 五目厚焼き玉子 フライソース 577kcal / 2.7g	スケソウダラ煮付け ふきの含め煮 揚げ団子のオイスターソース 干し海老入り卵の花 大根としその実の漬物 小松菜とちくわの煮浸し 579kcal / 2.9g	塩だれチキン おくらとひじきの和え物 なます さつまいもの甘煮 白菜漬け いんげんのピーナツつ和え 620kcal / 1.7g	豚肉の柳川風 豆腐干と野菜の中華和え お豆と昆布の煮物 しば漬け ちりめんじゃこの佃煮 553kcal / 3.0g	赤魚白醤油風味焼き 花形人参 ビーフン ミートボール(柚子おろし) 切り昆布煮 キャベツのマリネ 551kcal / 1.7g	霧島黒豚のハッシュドポーク ジャーマンポテト 蓮根練り胡麻ドレッシング 湯葉入りチンゲン菜 紅芯大根 花斗六豆 556kcal / 2.6g	鶏肉と里芋のミルク煮 キャベツとカニカマのサラダ 豆ひじき 胡瓜漬け わさび菜おひたし 551kcal / 2.8g
29日(日)	30日(月)	※ 栄養価表示				
ミートオムレツ ブロッコリーのお浸し ペンのカレークリーム じゃが芋とおからのサラダ 広島菜漬け 一口照り焼きチキン 591kcal / 2.3g	和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ ちくわの炒り煮 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 塩えんどう豆 チンゲン菜と人参のお浸し 556kcal / 2.9g	ごはん 170g 込み ※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				

