

2024年 9月

幸たんぱく食
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)	
ホック塩焼 華かまぼこ キャベツのマリネ 豚肉入り甘辛春雨 刻みたくあん 蓮根そぼろ	酢豚 イカとグリーンピースバター風味 ツナマヨコーン かぶの湯葉あんかけ 高菜ちりめん 豆乳入りしっとり卵の花	えびフライ・タルタルソース ミートマカロニ 一口照り焼きチキン 高野豆腐と野菜の煮物 畑のお肉しぐれ煮 おかず豆	鶏肉としる菜の旨煮 おくらのおかか和え じゃが芋と人参の煮物 白菜漬け ミートボール(オニオンソース)	あじみりん焼き 味付いんげん 若布と干し海老の当座煮 五目揚げ豆腐 ザーサイ炒め ほうれん草と人参の煮浸し	牛肉と舞茸の生姜醤油 黒豆 イカとブロッコリーの中華ソース して昆布 野菜しんじょう	にしん甘辛煮 ちくわの煮物 ツナとほうれん草の和え物 チキンボールマトソース くるみ味噌 豆ひじき	
たんぱく質23.1g 486kcal / 2.5g	たんぱく質20.0g 528kcal / 2.0g	たんぱく質21.2g 573kcal / 1.7g	たんぱく質21.1g 474kcal / 2.2g	たんぱく質22.5g 506kcal / 1.4g	たんぱく質20.1g 458kcal / 2.6g	たんぱく質20.3g 567kcal / 1.9g	
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	
豚肉と蓮根のコチジャンソース おくらと湯葉のお浸し 高野豆腐の合め煮 おかか佃煮 蒸し鶏サラダ	さば味噌煮 人参煮 かにかま入り玉子 大根と豚肉の煮物 胡瓜とアカモクの酢の物 ブロッコリーとコーンの和え物	ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ いんげんのピーナッツ和え 厚揚げのそぼろあん あみ佃煮 湯葉入りチンゲン菜	気仙沼産マグロカツ・フライソース イカのマリネ わさび菜おひたし 畑のお肉の旨煮 桜でんぶ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)	炭火焼き鳥 小松菜とちくわの煮浸し 茄子と挽肉の味噌炒め 塩えんどう豆 豆乳入りしっとり卵の花	カツオの煮付け 味付いんげん 枝豆とコーンの洋風煮 肉入り野菜炒め 胡瓜漬け ひじき煮	牛肉の柳川風 若布と干し海老の当座煮 鶏肉と春雨の中華和え 高菜ちりめん 野菜しんじょう	
たんぱく質21.5g 503kcal / 2.0g	たんぱく質20.8g 584kcal / 1.5g	たんぱく質20.0g 560kcal / 2.3g	たんぱく質20.6g 594kcal / 2.2g	たんぱく質20.3g 574kcal / 1.8g	たんぱく質23.9g 456kcal / 2.1g	たんぱく質20.0g 596kcal / 2.0g	
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	
いわし紀州煮 がんもの煮物 花斗六豆 じゃが芋と人参の煮物 刻みたくあん ささげの胡麻和え	鶏肉のゆずおろし ちりめんじゃこの佃煮 豆腐干と野菜の中華和え しば漬け 焼きそば	ぶり照焼 花形人参 人参しりしり キャベツの洋風煮 胡瓜の生姜漬け ほうれん草と蒸し鶏の和え物	麻婆茄子 えびとポテトのバター醤油 ごぼうサラダ 豚肉入り甘辛春雨 鮭フレーク しゅうまい	いかフライ・フライソース ほうれん草ベーコン ささみの梅肉和え 厚揚げのそぼろあん 白菜漬け スクランブルエッグ(人参)	ハンバーグ・デミグラスソース ナポリタン おくらのおかか和え 野菜と木耳の彩り炒め 桜でんぶ 豆サラダ	スケソウダラ煮付け 人参煮 ほうれん草のごま和え ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 あみ佃煮 平麺ビーフン(大豆ミート入り)	
たんぱく質20.0g 511kcal / 1.8g	たんぱく質20.7g 474kcal / 2.5g	たんぱく質21.0g 517kcal / 1.7g	たんぱく質20.0g 571kcal / 2.1g	たんぱく質20.2g 570kcal / 2.0g	たんぱく質20.3g 592kcal / 2.2g	たんぱく質20.1g 442kcal / 1.8g	
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
鶏肉ねぎ塩ダレ ツナマヨコーン 花野菜のポトフ 豚肉のしぐれ煮 さつまいもの甘煮	メバル煮付け 味付いんげん キャベツのマリネ 茄子と挽肉の味噌炒め 広島菜漬け 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)	豚肉の生姜風味 わさび菜おひたし 鶏さつま揚げ おかか昆布 焼きそば	あじ西京焼き れんごんの甘酢漬け おクラの胡麻和え 大根サラダ 畑のお肉しぐれ煮 久米島産紅芋のうむくじボール	麻婆豆腐 えびとポテトのバター醤油 高菜ナムル かぶの湯葉あんかけ 胡瓜の生姜漬け 蒸し鶏サラダ	白身フライ・タルタルソース ほうれん草ベーコン 片口いわし浅炊き イカとブロッコリーの中華ソース 肉味噌(角一味噌) 豆乳入りしっとり卵の花	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 黒豆 豚肉入り甘辛春雨 大根としその実の漬物 カリフラワーとウインナーの煮物	
たんぱく質20.3g 529kcal / 1.6g	たんぱく質21.8g 505kcal / 1.7g	たんぱく質20.3g 537kcal / 2.5g	たんぱく質22.9g 529kcal / 1.4g	たんぱく質20.0g 468kcal / 2.1g	たんぱく質20.1g 571kcal / 2.0g	たんぱく質20.6g 506kcal / 2.3g	
29日(日)	30日(月)	※ 栄養価表示					
サーモンバーグ イカと揚げ芋のオーロラソース 五目厚焼き玉子 鶏肉の黒酢風味 白菜漬け 豆サラダ	牛肉アスパラのオイスターソース 鶏レバー煮 肉入り野菜炒め 高菜ちりめん ミートソーススパゲティ	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 ○○○kcal / 〇.〇g					
たんぱく質20.6g 562kcal / 2.6g	たんぱく質20.0g 517kcal / 1.8g						

