

2024年 9月

幸たんぱく食
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)	
牛肉と野菜のオイスターソース 片口いわし浅炊き ささみフライ(梅入り) 桜でんぶ ニラ入り玉子	白糸だらの照焼き 花形人参 わさび菜おひたし ポテトとウインナー あみ佃煮 しゅうまい	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め 花斗六豆 豆腐の中華あん おかか昆布 ブロッコリーとコーンの和え物	いわし山椒煮 湯葉の含め煮 小松菜のお浸し 蒸し鶏の胡麻だれ和え 赤ずいきの酢の物 平麺ビーフン(大豆ミート入り)	茄子と大豆ミートのカレー風味 イカと揚げ芋のオーロラソース 鶏レバー煮 豆腐干と野菜の中華和え 大根としその実の漬物 厚揚げのきのこあんかけ	マスの塩焼き がんもの煮物 おぐらの胡麻和え 野菜とウインナーの炒め物 鶏そぼろ なます	大葉香るささみカツ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め ちりめんじゃこの佃煮 厚焼き玉子(関東風) 胡瓜漬け 小松菜の和え物	
たんぱく質20.1g 494kcal / 2.3g	たんぱく質22.8g 493kcal / 1.6g	たんぱく質21.5g 513kcal / 1.6g	たんぱく質20.4g 494kcal / 1.4g	たんぱく質20.4g 501kcal / 2.7g	たんぱく質20.3g 470kcal / 1.4g	たんぱく質21.0g 588kcal / 2.1g	
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	
ぶり煮付け 味付いんげん チンゲン菜と人参のお浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め 切り昆布煮 さつまいもの甘煮	ハッシュドビーフ 合鴨スモーク 揚げ団子のオイスターソース 広島菜漬け マカロニのクリーム煮	めばる白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 高菜ナムル ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 刻みたくあん お豆と昆布の煮物	豚肉とがんもの含め煮 ほうれん草ベーコン 片口いわし浅炊き 鶏肉のクリーム煮 胡瓜の生姜漬け カリフラワーと海老のサラダ	ふんわりカニ玉 ミートマカロニ 切昆布と油揚げのおかか煮 鶏さつま揚げ 豚肉のしぐれ煮 ささげのお浸し	チキンカツ・フライソース イカとグリーンピースバター風味 大根とルッコラのサラダ 豚肉とポテトのカレーソース ザーサイ炒め 平麺ビーフン(大豆ミート入り)	あじ塩焼き 花形人参 うずら豆 花野菜のポトフ 白菜漬け 蓮根そぼろ	
たんぱく質20.9g 557kcal / 1.4g	たんぱく質20.1g 547kcal / 2.1g	たんぱく質21.4g 494kcal / 1.5g	たんぱく質20.5g 504kcal / 2.3g	たんぱく質20.2g 538kcal / 2.9g	たんぱく質20.0g 554kcal / 2.0g	たんぱく質23.5g 455kcal / 1.4g	
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	
ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ ツナサラダ 鶏肉入り玉子とじ しょうがの甘辛煮 ほうれん草コーンバター	ホッケみりん焼き 華かまぼこ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 とりごぼろ 赤ずいきの酢の物 干し海老入り卵の花	牛すき煮 おぐらの胡麻和え かぶの湯葉あんかけ くるみ味噌 ミートボール(オニオンソース)	さば塩焼 味付いんげん チンゲン菜と人参のお浸し 高野豆腐の含め煮 はりはり漬 豆ひじき	チキンと野菜のガーリック風味 片口いわし浅炊き 大葉入り豆腐団子 胡瓜とアカモクの酢の物 マカロニのクリーム煮	にしんみぞれ煮 湯葉の含め煮 五目厚焼き玉子 畑のお肉の旨煮 塩えんどう豆 ささげのお浸し	厚揚げの味噌そぼろあん イカと揚げ芋のオーロラソース 合鴨スモーク 肉入り野菜炒め 昆布ちりめん 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)	
たんぱく質20.1g 574kcal / 2.5g	たんぱく質20.0g 479kcal / 1.8g	たんぱく質20.0g 509kcal / 2.1g	たんぱく質21.9g 589kcal / 1.8g	たんぱく質20.7g 512kcal / 2.0g	たんぱく質20.6g 521kcal / 2.1g	たんぱく質20.5g 550kcal / 2.3g	
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
カツオ竜田揚げ・甘酢あん 彩かにかまサラダ 黒豆 高野豆腐と野菜の煮物 胡瓜漬け 蓮根そぼろ	肉じゃが グリーンピースとベーコンの炒め 竹輪とじゃこの煮物 鶏肉と春雨の中華和え さばおぼろ 湯葉入りチンゲン菜	さわら塩焼 花車かまぼこ いんげんのピーナッツ和え ポテトとウインナー ザーサイ炒め 切干大根煮	チキンミートローフ イカのマリネ ツナとほうれん草の和え物 出汁巻き玉子・しば漬け 干し海老入り卵の花 トッピングソース(トマト)	銀ひらす照焼き 花形人参 うずら豆 豆腐干と野菜の中華和え はりはり漬 ひじき煮	鶏肉と茄子の黒酢あん ミートマカロニ 小松菜とちくわの煮浸し 大葉入り豆腐団子 して昆布 おかず豆	ぶりの揚げ煮 がんもの煮物 おぐらと湯葉のお浸し 豚肉とポテトのカレーソース 胡瓜漬け ニラ入り玉子	
たんぱく質20.1g 528kcal / 1.6g	たんぱく質20.2g 487kcal / 2.0g	たんぱく質23.9g 513kcal / 1.5g	たんぱく質20.7g 536kcal / 2.4g	たんぱく質21.5g 518kcal / 1.7g	たんぱく質20.2g 524kcal / 2.0g	たんぱく質20.0g 536kcal / 1.7g	
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> エネルギー 食塩相当量 ○○○kcal / ○.○g					
豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 一口照り焼きチキン 豆腐と野菜のそぼろあん 広島菜漬け ジャンボ肉だんご	いわしかつお節煮 湯葉の含め煮 そぼろ入り人参きんぴら 鶏さつま揚げ あみ佃煮 ブロッコリーとコーンの和え物						
たんぱく質20.7g 570kcal / 2.4g	たんぱく質22.4g 518kcal / 2.0g						

