

2024年 9月

普通食
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 小松菜の和え物 ささみフライ(梅入り) 小豆煮 胡瓜の生姜漬け	白糸だらの照焼き 花形人参 しゅうまい ささきごぼうと薩摩揚げの金平 わさび菜おひたし 赤しそ大根	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め マカロニと果物のサラダ 豆腐干と野菜の中華和え 野菜のマリネ おかか昆布	いわし山椒煮 人参煮 蓮根そぼろ 厚焼き玉子(関東風) 小松菜のお浸し あみ佃煮	茄子と大豆ミートのカレー風味 豆サラダ がんと野菜の含め煮 胡瓜とツナの酢の物 高菜ちりめん	マスの塩焼き チンゲン菜のお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツとさつま揚げの中華煮 おぐらの胡麻和え 鶏そぼろ	大葉香るささみカツ カリフラワーとウインナーの煮物 豆腐と野菜のそぼろあん 人参しりしり 胡瓜漬け フライソース
489kcal / 2.3g	454kcal / 1.8g	516kcal / 1.7g	503kcal / 1.4g	499kcal / 2.1g	478kcal / 1.4g	533kcal / 1.8g
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 さつまいもの甘煮 茄子と挽肉の味噌炒め 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮	ハッシュドビーフ マカロニのクリーム煮 ロールキャベツ ツナとほうれん草の和え物 しば漬け	めばる白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ごぼうサラダ 刻みたくあん	豚肉とがんもの含め煮 ポテトサラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め 黒豆 胡瓜の生姜漬け	ふんわりカニ玉 ツナの梅風味パスタ 鶏さつま揚げ チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮	チキンカツ おかず豆 ラタトゥイユ 大根とルッコラのサラダ 昆布ちりめん フライソース	あじ塩焼き 花形人参 ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 白菜漬け
564kcal / 1.4g	448kcal / 2.0g	469kcal / 1.7g	498kcal / 2.0g	523kcal / 2.7g	538kcal / 1.7g	435kcal / 1.4g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ コールスローサラダ ポテトとウインナー 鶏レバー煮 広島菜漬け	海老の天ぷら・かぼちゃ天ぷら いんげん天ぷら・天つゆ 里芋しんじょう 出汁巻き玉子 ほうれん草のごま和え 小豆煮 赤ずいきの酢の物	牛すき煮 ミートボール(オニオンソース) 大根サラダ 高菜ナムル 塩えんどう豆	さば塩焼 味付いんげん 焼きそば 高野豆腐の含め煮 ささききんぴらごぼう しそ昆布	チキンと野菜のガーリック風味 マカロニのクリーム煮 大葉入り豆腐団子 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	にしんみぞれ煮 花形人参 ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ ツナマヨコーン ザーサイ炒め	厚揚げの味噌そぼろあん 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 肉入り野菜炒め 片口いわし浅炊き 刻みたくあん
537kcal / 2.3g	649kcal / 1.9g	466kcal / 1.9g	529kcal / 2.4g	492kcal / 2.4g	488kcal / 2.0g	499kcal / 2.2g
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 切干大根煮 畑のお肉の旨煮 五目厚焼き玉子 胡瓜漬け 甘酢あん	肉じゃが 干し海老入り卵の花 チキンボールトマトソース 小松菜とちくわの煮浸し 大根としその実の漬物	さわら塩焼き 花車かまぼこ さつまいもの甘煮 野菜と木耳の彩り炒め いんげんのピーナツ和え 白菜漬け	チキンミートローフ お豆と昆布の煮物 花野菜のポトフ ちりめんじゃこの佃煮 しば漬け トッピングソース(トマト)	銀ひらす照焼き 花形人参 ミートボール(柚子おろし) 豆腐干と野菜の中華和え キャベツのマリネ 切り昆布煮	鶏肉と茄子の黒酢あん 湯葉入りチンゲン菜 野菜とウインナーの炒め物 花斗六豆 紅芯大根	ぶりの揚げ煮 味付いんげん 豆ひじき あおさ入り玉子焼き わさび菜おひたし 胡瓜漬け
496kcal / 1.7g	486kcal / 2.0g	465kcal / 1.5g	465kcal / 2.1g	465kcal / 1.5g	462kcal / 1.3g	526kcal / 1.5g
29日(日)	30日(月)	ごはん 170g 込み ※より詳細な栄養価表もお渡しできます！				
豚肉と玉ねぎの味噌仕立て じゃが芋とおからのサラダ キャベツの洋風煮 一口照り焼きチキン 広島菜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 鶏さつま揚げ チンゲン菜と人参のお浸し 塩えんどう豆					
483kcal / 1.8g	516kcal / 1.8g					

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

