

2024年10月

健康ボリューム食
夕食



【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

さいたま浦和店

TEL 048-883-6644

FAX 048-711-4566

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	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	鶏肉ときのこのガーリックソテー カラフルピクルス ポテトとウインナー マカロニと果物のサラダ しば漬け おくらの胡麻和え	ぶり照焼き 味付いんげん かぶの湯葉あんかけ ひじき煮 鶏そぼろ 小松菜のお浸し	豚肉炙り焼き キャベツ(付合せ) 鶏肉と春雨の中華和え さつまいの甘煮 胡瓜漬け ごぼうサラダ	塩だれチキン 山菜とちくわの炊き合わせ ラタトゥイユ ミートボール(柚子おろし) あみ佃煮 枝豆とコーンの洋風煮	牛肉のカレーソース キャベツとさつま揚げの中華煮 ほうれん草と人参の煮浸し 赤ずいきの酢の物 五目厚焼き玉子
	○○○kcal / ○.○g	588kcal / 2.7g	628kcal / 1.9g	586kcal / 2.7g	653kcal / 1.9g	631kcal / 2.4g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ヒレカツ キャベツと人参の炒め ふきと油揚げの田舎煮 ミートソーススパゲティ 胡瓜の生姜漬け ちりめんじゃこの佃煮 フライソース 638kcal / 2.4g	にしん甘辛煮 花形人参 冬瓜とひき肉の煮物 干し海老入り卵の花 刻みたくあん おくらのおかか和え 576kcal / 2.3g	豚肉の味噌仕立て ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 スクランブルエッグ(人参) 切り昆布煮 ツナとほうれん草の和え物 668kcal / 3.0g	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ カリフラワーとウインナーの煮物 小松菜の和え物 赤しそ大根 野菜のマリネ 583kcal / 3.3g	鶏肉と里芋のミルク煮 大根サラダ ひじき煮 高菜ちりめん うずら豆 587kcal / 2.6g	白糸だらの照焼き ふきの含め煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ おかず豆 野沢菜入り大根の漬物 合鴨スモーク 551kcal / 2.5g	白身フライ メンチカツ いんげんの生姜醤油和え ポテトサラダ ザーサイ炒め 片口いわし浅焼き タルタルソース・フライソース 640kcal / 2.5g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
豚肉とアスパラの塩だれソース 大葉入り豆腐団子 豆乳入りしっとり卵の花 広島菜漬け 若布と干し海老の当座煮 579kcal / 3.1g	ミートオムレツ 蓮根練り胡麻ドレッシング 回鍋肉 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 大根としその実の漬物 高菜ナムル 557kcal / 2.9g	さわら塩焼 人参煮 厚揚げのきのこあんかけ 豆ひじき 白菜漬け いんげんのピーナッツ和え 573kcal / 2.1g	豚肉の黒酢あん チンゲン菜のお浸し イカとブロッコリーの中華ソース 玉子焼(ミルクフィッシュ仕立て) あみ佃煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物 593kcal / 3.2g	和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ 根菜の香味炒め コールスローサラダ 塩えんどう豆 鶏レバー煮 593kcal / 3.2g	豚肉のオニオンソース ペペロンチーノ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ジャンボ肉だんご しば漬け 黒豆 636kcal / 3.2g	スケソウダラ煮付け 味付いんげん 鶏さつま揚げ さつま芋煮 紅芯大根 ツナマヨコーン 565kcal / 1.9g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ゴロっとイカメンチ チンジャオロース ブロッコリーのカニカマあんかけ 豆サラダ おかか昆布 人参しりしり 622kcal / 2.2g	炙りチキンのトマトソース 野菜のマリネ スクランブルエッグ(人参) カリフラワーとウインナーの煮物 胡瓜漬け ほうれん草のごま和え 639kcal / 2.0g	麻婆茄子 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ビーフン 野菜しんじょう 刻みたくあん ささがきさんびらごぼう 560kcal / 3.2g	さば味噌煮 オクラのお浸し 高野豆腐の含め煮 湯葉入りチンゲン菜 白菜漬け うずら豆 741kcal / 2.3g	ネギ塩豚ロース焼き キャベツと人参の炒め ちくわの炒り煮 ささげの胡麻和え ふき味噌きゅうり(角一味噌) ちりめんじゃこの佃煮 553kcal / 2.9g	サーモンフライ 大葉香るささみカツ 花野菜のポトフ ツナの梅風味パスタ 切り昆布煮 枝豆とコーンの洋風煮 タルタルソース・フライソース 728kcal / 2.8g	牛肉のオイスターソース 豆腐干と野菜の中華和え おかず豆 桜でんぶ 大根とルッコラのサラダ 650kcal / 2.6g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
赤魚白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し キャベツとさつま揚げの中華煮 しゅうまい しば漬け 花斗六豆 555kcal / 1.8g	豚角煮 ニラ入り玉子 イカとブロッコリーの中華ソース お豆と昆布の煮物 広島菜漬け キャベツのマリネ 667kcal / 2.4g	ぶり煮付け オクラのお浸し 蓮根練り胡麻ドレッシング 野菜のおろし南蛮 切干大根煮 鶏そぼろ わさび菜おひたし 588kcal / 2.1g	鶏唐揚げの香味ソース 青梗菜の青海苔入り煮浸し ぐる煮 おかか昆布 そうだがつつおの角煮 587kcal / 2.6g	麻婆豆腐 ひたし豆 厚焼き玉子(関東風) つねの甘酢あん 野沢菜入り大根の漬物 おくらと湯葉のお浸し 574kcal / 2.4g		