

2024年10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

※ 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	さば煮付け ふきの含め煮 厚揚げのそぼろあん 小松菜の和え物 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮	麻婆茄子 高菜ちりめん 野菜と豚肉の炊き合わせ 豆乳入りしっとり卵の花 野沢菜入り大根の漬物 うずら豆	サーモンフライ ささみチーズフライ ブロccoliとコーンの和え物 蓮根そぼろ おかか佃煮 ほうれん草白和え タルタルソース・フライソース	メバル煮付け オクラのお浸し 豚肉の黒胡椒ソース ささげの胡麻和え しそ昆布 人参しりしり	肉じゃが 青梗菜の青海苔入り煮浸し しゅうまい 白菜漬 黒豆
	○○○kcal / ○.○g	695kcal / 2.6g	596kcal / 3.0g	676kcal / 2.9g	622kcal / 2.7g	614kcal / 2.1g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
あじ西京焼き 人参煮 きのこ入金平牛蒡炒め 鶏肉の黒酢風味 お豆と昆布の煮物 大根としその実の漬物 高菜ナムル 554kcal / 2.5g	豚ロースのオニオンソース ブロccoliのお浸し 出汁巻き玉子 パンプキンサラダ 広島菜漬 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん 561kcal / 3.1g	鶏唐揚げの香味ソース キャベツとヤングコーンの炒め物 切干大根煮 胡瓜漬 小豆煮 594kcal / 2.5g	白身魚ひと口竜田 ちんげん菜とちくわの胡麻和え さつま芋煮 豆サラダ 桜でんぶ おくらと湯葉のお浸し 具入り甘酢あん(きのこ) 701kcal / 2.4g	さば塩焼き れんこんの甘酢漬 筑前煮 野菜しんじょう あみ佃煮 わさび菜おひたし 662kcal / 2.3g	豚肉の柳川風 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) マカロニと果物のサラダ 塩えんどう豆 胡瓜とツナの酢の物 631kcal / 2.9g	牛焼肉 おくらとひじきの和え物 なます ミートボール(オニオンソース) しば漬 小松菜のお浸し 560kcal / 2.1g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
麻婆豆腐 かにかま入り玉子 ほうれん草ナムル 焼きそば 赤ずいきの酢の物 枝豆とコーンの洋風煮 551kcal / 2.5g	ミルフィーユカツ 花野菜のポトフ 高野豆腐と野菜の煮物 さつまいもの甘煮 胡瓜漬 ささがききんぴらごぼう フライソース 594kcal / 2.4g	豚ロース生姜焼き キャベツと人参の炒め 茄子とピーマンの煮浸し つくねの甘酢あん 鳴門産細切りわかめ煮 おくらの胡麻和え 596kcal / 2.8g	鶏肉のデミグラスソース ツナの梅風味パスタ ほうれん草と人参の煮浸し 刻みたくあん 花斗六豆 574kcal / 2.4g	牛肉のカレーソース ポテトとウインナー 切干大根煮 胡瓜の生姜漬 小松菜とちくわの煮浸し 644kcal / 2.9g	ぶり照焼き 花形人参 きのこ入金平牛蒡炒め 干し海老入り卵の花 赤しそ大根 おくらのおかか和え 625kcal / 2.0g	塩だれチキン キャベツ(付合せ) ラトウユ マカロニのクリーム煮 切り昆布煮 チンゲン菜と人参のお浸し 640kcal / 2.1g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
豚肉炙り焼き 中華春雨 小松菜とじゃこのお浸し 蓮根そぼろ 野沢菜入り大根の漬物 小豆煮 564kcal / 2.6g	にしん甘辛煮 人参煮 厚揚げのそぼろあん ミートボール(柚子おろし) あみ佃煮 いんげんのピーナツ和え 569kcal / 2.1g	海老フライ こだわりもも唐揚げ 肉入り野菜炒め ひじき煮 広島菜漬 大豆ちりめん タルタルソース 686kcal / 2.6g	豚肉ときこの生姜醤油炒め ツナとほうれん草の和え物 ふきと油揚げの田舎煮 マカロニサラダ 塩えんどう豆 かにかま入り玉子 559kcal / 3.0g	デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ ポテトサラダ 小松菜の和え物 大根としその実の漬物 若布と干し海老の当座煮 575kcal / 3.5g	鶏肉の柚子おろし 茄子と挽肉の味噌炒め 豆ひじき 豚肉のしぐれ煮 高菜ナムル 600kcal / 2.3g	あじみりん焼き 華かまぼこ とりごぼう 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜漬 おくらのおかか和え 562kcal / 2.0g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
鶏肉と里芋のミルク煮 ミートソーススパゲティ なます 高菜ちりめん ツナマヨコーン 605kcal / 2.4g	ビーフメンチカツ ほうれん草コーンバター かぶの湯葉あかけ マカロニのクリーム煮 木耳生姜 青森県産長芋と胡瓜の和え物 フライソース 720kcal / 3.2g	鶏つくね焼き(金平入り) キャベツ(付合せ) いんげんの生姜醤油和え たらこポテトサラダ 塩えんどう豆 人参しりしり 576kcal / 3.4g	ミートオムレツ 合鴨スモーク キャベツとカニカマのサラダ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) あみ佃煮 小松菜のお浸し 601kcal / 2.5g	白糸だらの照焼き 花形人参 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 パンプキンサラダ 白菜漬 ツナとほうれん草の和え物 568kcal / 2.3g		