

2024年10月

幸たんぱく食  
夕食



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)
	<b>ごはん 170g 込み</b> <small>※より詳細な栄養価表もお渡しできます！</small> <b>エネルギー</b> <b>食塩相当量</b>	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ほうれん草白和え 畑のお肉の旨煮 しば漬け さつまいもの甘煮	豚肉豆腐 彩かにかまサラダ いんげんのピーナッツ和え 揚げ団子のオイスターソース 鶏そぼろ スクランブルエッグ(人参)	白糸だらの照焼き 味付いんげん ごぼうサラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め 胡瓜漬け 干し海老入り卵の花	鶏肉と蓮根のチリソース 枝豆とコーンの洋風煮 じゃが芋と人参の煮物 ザーサイ炒め ミートボール(柚子おろし)	マスの塩焼き ちくわの煮物 花斗六豆 とりごぼろ 広島菜漬け 焼きそば
	○○○kcal / ○.○g	たんぱく質22.9g 494kcal / 1.4g	たんぱく質20.1g 557kcal / 2.0g	たんぱく質22.4g 471kcal / 1.8g	たんぱく質20.0g 495kcal / 1.6g	たんぱく質21.0g 491kcal / 1.7g
<b>6日(日)</b>	<b>7日(月)</b>	<b>8日(火)</b>	<b>9日(水)</b>	<b>10日(木)</b>	<b>11日(金)</b>	<b>12日(土)</b>
若鶏から揚げ ほうれん草ベーコン ツナマヨコーン 高野豆腐と野菜の煮物 桜でんぶ 野菜しんじょう	ぶり煮付け 花形人参 おくらのおかか和え うたウイユ 刻みたくあん ひじき煮	ハッシュドビーフ 鶏レバー煮 出汁巻き玉子 カラフルピクルス 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 若布と干し海老の当座煮 豆腐干と野菜の中華和え 塩えんどう豆 ささげのお浸し	つくね(くわい入り) グリーンピースとベーコンの炒め ツナとほうれん草の和え物 豚肉とポテトのカレーソース 赤ずいきの酢の物 厚揚げのきのこあんかけ	ぶんわりカニ玉 イカのマリネ 合鴨スモーク 豚肉入り甘辛春雨 おかか昆布 蓮根そぼろ	鶏ごぼろフライ・フライソース ミートマカロニ 五目厚焼き玉子 高野豆腐の含め煮 豚肉のしぐれ煮 湯葉入りチンゲン菜
たんぱく質20.1g 523kcal / 2.3g	たんぱく質20.6g 554kcal / 1.7g	たんぱく質20.0g 480kcal / 1.9g	たんぱく質20.0g 475kcal / 2.0g	たんぱく質20.1g 533kcal / 2.5g	たんぱく質20.2g 557kcal / 2.9g	たんぱく質20.4g 565kcal / 2.0g
<b>13日(日)</b>	<b>14日(月)</b>	<b>15日(火)</b>	<b>16日(水)</b>	<b>17日(木)</b>	<b>18日(金)</b>	<b>19日(土)</b>
さば塩焼 味付いんげん わさび菜おひたし 畑のお肉の旨煮 胡瓜とアカモクの酢の物 カリフラワーとウインナーの煮物	だしから揚げ・タルタルソース えびとポテトのバター醤油 片口いわし浅炊き ブロッコリーのカニカマあんかけ 大根としその実の漬物 平麺ビーフン(大豆ミート入り)	にしんみぞれ煮 ちくわの煮物 そぼろ入り人参きんぴら 鶏さつま揚げ 高菜ちりめん 豆ひじき	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ ツナマヨコーン 筑前煮 ザーサイ炒め 小松菜の和え物	気仙沼産かつおカツ・フライソース イカと揚げ芋のオーロラソース 鶏レバー煮 高野豆腐と野菜の煮物 昆布ちりめん 焼きそば	厚揚げの塩そぼろあん ほうれん草ベーコン 人参しりしり 鶏肉のクリーム煮 くるみ味噌 ジャンボ肉だんご	メバル煮付け 味付いんげん 高菜ナムル 春雨と野菜のそぼろ炒め あみ佃煮 ひじき煮
たんぱく質21.3g 592kcal / 1.9g	たんぱく質23.0g 513kcal / 2.0g	たんぱく質21.1g 537kcal / 2.0g	たんぱく質20.0g 577kcal / 2.2g	たんぱく質20.0g 585kcal / 2.3g	たんぱく質20.1g 597kcal / 2.2g	たんぱく質20.6g 462kcal / 2.0g
<b>20日(日)</b>	<b>21日(月)</b>	<b>22日(火)</b>	<b>23日(水)</b>	<b>24日(木)</b>	<b>25日(金)</b>	<b>26日(土)</b>
牛すき煮 合鴨スモーク 出汁巻き玉子 しょうがの甘辛煮 豆サラダ	あじ塩焼き 花形人参 枝豆とコーンの洋風煮 ささがきごぼろと薩摩揚げの金平 胡瓜漬け さつまいもの甘煮	鶏肉とインゲンのオイスターソース 小松菜のお浸し かぶの湯葉あんかけ 刻みたくあん 野菜しんじょう	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け わさび菜おひたし 鶏肉と春雨の中華和え 白菜漬け 切干大根煮	肉じゃが かにかま入り玉子焼き おくらと湯葉のお浸し 蒸し鶏の胡麻だれ和え ふき味噌きゅうり(角一味噌) ミートボール(柚子おろし)	シイラフライ・フライソース ミートマカロニ 一口照り焼きチキン 豆腐干と野菜の中華和え ザーサイ炒め お豆と昆布の煮物	チキンミートローフ・トッピングソース(トマト) 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 じゃが芋と人参の煮物 桜でんぶ 蓮根そぼろ
たんぱく質20.1g 543kcal / 2.2g	たんぱく質22.7g 462kcal / 1.5g	たんぱく質20.8g 457kcal / 2.1g	たんぱく質21.4g 469kcal / 1.6g	たんぱく質20.1g 508kcal / 2.2g	たんぱく質20.1g 593kcal / 1.9g	たんぱく質20.1g 510kcal / 2.1g
<b>27日(日)</b>	<b>28日(月)</b>	<b>29日(火)</b>	<b>30日(水)</b>	<b>31日(木)</b>		
ぶりの揚げ煮 ちくわの煮物 いんげんのピーナッツ和え 豚肉入り甘辛春雨 おかか佃煮 しゅうまい	牛肉のおろし煮 うずら豆 イカとブロッコリーの中華ソース 鮭フレーク ニラ入り玉子	いわしかつお節煮 がんもの煮物 枝豆とコーンの洋風煮 畑のお肉の旨煮 切り昆布煮 豆乳入りしっとり卵の花	炭火焼き鳥 そうだがつおの角煮 高野豆腐の含め煮 広島菜漬け さつまいもの甘煮	さば煮付け 人参煮 ささみの梅肉和え 肉入り野菜炒め あみ佃煮 ほうれん草と人参の煮浸し		
たんぱく質20.1g 575kcal / 1.7g	たんぱく質20.3g 576kcal / 2.2g	たんぱく質21.3g 533kcal / 2.0g	たんぱく質23.0g 547kcal / 1.8g	たんぱく質21.0g 577kcal / 1.5g		