お客様献立表

2024 年 10 月

幸たんぱく食
昼食

高齢者専門宅配弁当
宅配 COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

さいたま浦和店

【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】
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 170 g 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 ○○○kcal / ○.○g	鶏肉の柳川風 グリーンピースとベーコンの炒め ツナサラダ 高野豆腐の含め煮 切り昆布煮 小松菜の和え物	ホッケ塩焼 花形人参 わさび菜おひたし 野菜と木耳の彩り炒め 赤ずいきの酢の物 マカロニのクリーム煮	メンチカツ・フライソース イカのマリネ ささみの梅肉和え 野菜とウインナーの炒め物 おかか佃煮 湯葉入りチンゲン菜	さば味噌煮 オクラのお浸し 人参しりしり 筑前煮 畑のお肉しぐれ煮 ささげの胡麻和え	牛肉と野菜のオイスターソース 片口いわし浅炊き 厚揚げのそぼろあん 白菜漬け 蒸し鶏サラダ
		たんぱく質20.3g 468kcal / 2.4g	たんぱく質21.5g 454kcal / 2.2g	たんぱく質20.0g 582kcal / 2.1g	たんぱく質21.1g 597kcal / 1.7g	たんぱく質20.0g 457kcal / 2.2g
6 日（日）	**7 日（月）**	**8 日（火）**	**9 日（水）**	**10 日（木）**	**11 日（金）**	**12 日（土）**
にしん甘辛煮 がんもの煮物 高菜ナムル 鶏肉と春雨の中華和え くるみ味噌 お豆と昆布の煮物	ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん 鶏肉のクリーム煮 昆布ちりめん 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）	あじみりん焼き 味付いんげん チンゲン菜と人参のお浸し キャベツの洋風煮 あみ佃煮 豆乳入りしっとり卵の花	ふしめんたいコロッケ イカと揚げ芋のオーロラソース 小松菜とちくわの煮浸し 蒸し鶏の胡麻だれ和え 鮭フレーク ミートボール(オニオンソース)	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け いんげんのピーナッツ和え ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 胡瓜の生姜漬け 切干大根煮	豚肉のトマトソース ちりめんじゃこの佃煮 ささみフライ（梅入り） 広島菜漬け カリフラワーと海老のサラダ	カツオの煮付け 花形人参 小松菜のお浸し 野菜と木耳の彩り炒め しば漬け さつま芋煮
たんぱく質20.6g 554kcal / 1.9g	たんぱく質20.4g 596kcal / 2.4g	たんぱく質20.9g 461kcal / 1.2g	たんぱく質20.1g 587kcal / 1.8g	たんぱく質23.7g 449kcal / 1.9g	たんぱく質20.0g 524kcal / 1.8g	たんぱく質22.4g 457kcal / 1.7g
13 日（日）	**14 日（月）**	**15 日（火）**	**16 日（水）**	**17 日（木）**	**18 日（金）**	**19 日（土）**
鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用） おくらの胡麻和え 薩摩揚げ 白菜漬け ニラ入り玉子	ホキ西京焼き チンゲン菜のお浸し キャベツのマリネ 五目揚げ豆腐 鶏そぼろ 豆サラダ	豚肉の葱塩ソース 黒豆 豆腐干と野菜の中華和え 鳴門産細切りわかめ煮 つくねの甘酢あん	スケソウダラ煮付け 味付いんげん おくらと湯葉のお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め 刻みたくあん 豆乳入りしっとり卵の花	牛肉の柳川風 若布と干し海老の当座煮 豆腐の中華あん 桜でんぶ 蒸し鶏サラダ	ぶり照焼 花形人参 花斗六豆 さつま揚げと野菜の煮物 赤ずいきの酢の物 湯葉入りチンゲン菜	豚ロース焼き 彩かにかまサラダ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 大葉入り豆腐団子 切り昆布煮 おかず豆
たんぱく質20.0g 470kcal / 2.1g	たんぱく質20.4g 518kcal / 1.5g	たんぱく質20.3g 552kcal / 2.1g	たんぱく質20.4g 493kcal / 1.8g	たんぱく質20.8g 599kcal / 1.8g	たんぱく質21.5g 538kcal / 1.5g	たんぱく質20.1g 547kcal / 2.1g
20 日（日）	**21 日（月）**	**22 日（火）**	**23 日（水）**	**24 日（木）**	**25 日（金）**	**26 日（土）**
いわし紀州煮 湯葉の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し じゃが芋と人参の煮物 塩えんどう豆 厚揚げのきのこあんかけ	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め いんげんのピーナッツ和え 花野菜のポトフ はりはり漬 ミートソーススパゲティ	白身フライ・タルタルソース イカとグリンピースバター風味 切昆布と油揚げのおかか煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌） 広島菜漬け マカロニのクリーム煮	牛肉と舞茸の生姜醤油 片口いわし浅炊き 豚肉とポテトのカレーソース さばおぼろ ブロッコリーとコーンの和え物	サーモンバーグ ほうれん草ベーコン 黒豆 鶏肉の黒酢風味 おかか昆布 平麺ビーフン（大豆ミート入り）	鶏肉の二色巻き えびとポテトのバター醤油 キャベツのマリネ 高野豆腐と野菜の煮物 豚肉のしぐれ煮 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）	さわら塩焼 華かまぼこ チンゲン菜と人参のお浸し がんもと野菜の含め煮 胡瓜漬け カリフラワーとウインナーの煮物
たんぱく質20.4g 482kcal / 1.8g	たんぱく質20.6g 502kcal / 1.5g	たんぱく質20.8g 590kcal / 2.1g	たんぱく質20.2g 466kcal / 2.2g	たんぱく質20.1g 575kcal / 2.4g	たんぱく質20.0g 540kcal / 2.1g	たんぱく質23.9g 485kcal / 1.6g
27 日（日）	**28 日（月）**	**29 日（火）**	**30 日（水）**	**31 日（木）**		
麻婆茄子 イカのマリネ ほうれん草白和え 鶏さつま揚げ しそ昆布 干し海老入り卵の花	えびカツ・フライソース 彩かにかまサラダ 合鴨スモーク かぶの湯葉あんかけ 赤ずいきの酢の物 小松菜の和え物	ハンバーグ・デミグラスソース ペペロンチーノ ツナサラダ 厚揚げのそぼろあん しば漬け ささげのお浸し	あじ西京焼き 味付いんげん 小松菜のお浸し ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 大根としその実の漬物 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え	豚肉の生姜風味 竹輪とじゃこの煮物 大葉入り豆腐団子 白菜漬け 豆サラダ		
たんぱく質20.1g 572kcal / 2.4g	たんぱく質20.8g 598kcal / 2.2g	たんぱく質20.5g 581kcal / 2.7g	たんぱく質22.1g 450kcal / 1.9g	たんぱく質20.3g 538kcal / 2.5g		