

2024年10月

普通食
昼食



【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	鶏肉の柳川風 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	ホック塩焼き 花形人参 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 うずら豆 野沢菜入り大根の漬物	メンチカツ 蓮根そぼろ 大根サラダ ほうれん草白和え おかか佃煮 フライソース	さば味噌煮 オクラのお浸し ささげの胡麻和え 豆腐と野菜のそぼろあん 人参しりしり しそ昆布	牛肉と野菜のオイスターソース しゅうまい ポテトとウインナー 黒豆 白菜漬け
	○○○kcal / ○.○g	439kcal / 2.5g	473kcal / 1.6g	597kcal / 1.7g	530kcal / 1.9g	515kcal / 1.7g
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 人参煮 お豆と昆布の煮物 ささきごぼうと薩摩揚げの金平 高菜ナムル 大根としその実の漬物	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ パンプキンサラダ 鶏肉入り玉子とし <small>高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん</small> 広島菜漬け	あじみりん焼き 味付いんげん 切干大根煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ 小豆煮 胡瓜漬け	ふしめんたいコロッケ 豆サラダ 高野豆腐と野菜の煮物 おくらと湯菜のお浸し 桜でんぶ	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け 野菜しんじょう 春雨と野菜のそぼろ炒め わさび菜おひたし あみ佃煮	豚肉のトマトソース マカロニと果物のサラダ ささみフライ(梅入り) 胡瓜とツナの酢の物 塩えんどう豆	カツオ煮付け 花形人参 ミートボール(オニオンソース) キャベツとさつま揚げの中華煮 小松菜のお浸し しば漬け
493kcal / 2.0g	524kcal / 2.5g	434kcal / 1.2g	559kcal / 1.7g	430kcal / 1.8g	549kcal / 1.9g	452kcal / 1.8g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
<small>鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用)</small> 焼きそば 出汁巻き玉子 枝豆とコーンの洋風煮 赤ずいきの酢の物	赤魚味噌焼き チンゲン菜のお浸し さつまいもの甘煮 五目揚げ豆腐 ささききんぴらごぼう 胡瓜漬け	豚肉の葱塩ソース つくねの甘酢あん ラタトゥイユ おくらの胡麻和え 鳴門産細切りわかめ煮	スケソウダラ煮付け 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し 畑のお肉の旨煮 花斗六豆 刻みたくあん	牛肉の柳川風 切干大根煮 大葉入り豆腐団子 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜の生姜漬け	ぶり照焼 花形人参 干し海老入り卵の花 野菜と木耳の彩り炒め おくらのおかか和え 赤しそ大根	豚ロース焼き マカロニのクリーム煮 厚焼き玉子(関東風) チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮
513kcal / 2.1g	520kcal / 1.7g	510kcal / 1.8g	443kcal / 1.5g	586kcal / 2.1g	467kcal / 1.6g	533kcal / 2.0g
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 人参煮 蓮根そぼろ 鶏肉と春雨の中華和え 小豆煮 野沢菜入り大根の漬物	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め ミートボール(柚子おろし) 白菜と青菜のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮	<small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌)</small> 白身フライ ひじき煮 大豆ちりめん 広島菜漬け タルタルソース	牛肉と舞茸の生姜醤油 マカロニサラダ チキンボールトマトソース かにかま入り玉子 塩えんどう豆	サーモンバーグ ナポリタン 小松菜の和え物 野菜と蒸し鶏のカレーソース 若布と干し海老の当座煮 大根としその実の漬物	鶏肉の二色巻き 豆ひじき ポテトとウインナー 高菜ナムル 豚肉のしぐれ煮	さわら塩焼き 華かまぼこ 豆乳入りしっとり卵の花 がんもと野菜の含め煮 おくらのおかか和え 胡瓜漬け
482kcal / 1.7g	471kcal / 1.8g	560kcal / 2.0g	502kcal / 1.9g	490kcal / 2.6g	525kcal / 1.9g	471kcal / 1.8g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
麻婆茄子 なます 鶏さつま揚げ ツナマヨコーン 高菜ちりめん	えびカツ マカロニのクリーム煮 高野豆腐の含め煮 <small>青森県産長芋と胡瓜の和え物</small> 木耳生姜 フライソース	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ たらこポテトサラダ 野菜とウインナーの炒め物 人参しりしり 塩えんどう豆	あじ西京焼き 味付いんげん 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ささきごぼうと薩摩揚げの金平 小松菜のお浸し あみ佃煮	豚肉の生姜風味 パンプキンサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん ツナとほうれん草の和え物 白菜漬け		
541kcal / 1.8g	542kcal / 2.1g	545kcal / 2.4g	447kcal / 1.5g	482kcal / 2.3g		