

2024年10月

普通食
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)
	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	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け マカロニと果物のサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め おぐらの胡麻和え しば漬け	豚肉豆腐 ひじき煮 出汁巻き玉子 小松菜のお浸し 鶏そぼろ	白糸だらの照焼き 味付いんげん さつまいもの甘煮 畑のお肉の旨煮 ごぼうサラダ 胡瓜漬け	鶏肉と蓮根のチリソース ミートボール(柚子おろし) 肉入り野菜炒め 枝豆とコーンの洋風煮 あみ佃煮	マスの塩焼き 花車かまぼこ ほうれん草と人参の煮浸し 野菜と木耳の彩り炒め 五目厚焼き玉子 赤ずいきの酢の物
	○○○kcal / ○.○g	503kcal / 1.5g	484kcal / 2.0g	475kcal / 1.5g	475kcal / 1.5g	432kcal / 1.3g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
若鶏から揚げ キャベツと人参の炒め ミートソーススパゲティ 豆腐干と野菜の中華和え ちりめんじゃこの佃煮 胡瓜の生姜漬け	ぶり煮付け 花形人参 干し海老入り卵の花 白菜と青菜のそぼろあんかけ おぐらのおかか和え 刻みたくあん	ハッシュドビーフ スクランブルエッグ(人参) ロールキャベツ ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮	いわし山椒煮 人参煮 小松菜の和え物 鶏さつま揚げ 野菜のマリネ 赤しそ大根	つくね(くわい入り) ひじき煮 野菜とウインナーの炒め物 うずら豆 高菜ちりめん	ふんわりカニ玉 おかず豆 茄子と挽肉の味噌炒め 合鴨スモーク 野沢菜入り大根の漬物	鶏ごぼうフライ ポテトサラダ 高野豆腐の含め煮 片口いわし浅炊き ザーサイ炒め フライソース
526kcal / 2.3g	510kcal / 2.0g	478kcal / 1.6g	506kcal / 1.9g	525kcal / 2.3g	570kcal / 2.6g	557kcal / 2.1g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
さば塩焼 味付いんげん 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールトマトソース 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	だしから揚げ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) キャベツの洋風煮 高菜ナムル 大根としその実の漬物 タルタルソース	にしんみぞれ煮 人参煮 豆ひじき 鶏さつま揚げ いんげんのピーナッツ和え 白菜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ポテトとウインナー 青森県産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮	気仙沼産カツオカツ コールスローサラダ 豆腐干と野菜の中華和え 鶏レバー煮 塩えんどう豆 フライソース	厚揚げの塩そぼろあん ジャンボ肉だんご 花野菜のポトフ 黒豆 しば漬け	メバル煮付け 味付いんげん さつま芋煮 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ツナマヨコーン 紅芯大根
542kcal / 2.1g	498kcal / 1.8g	522kcal / 1.8g	546kcal / 2.1g	555kcal / 1.8g	529kcal / 2.2g	473kcal / 1.5g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
牛すき煮 豆サラダ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 人参しりしり おかか昆布	あじ塩焼き 花形人参 カリフラワーとウインナーの煮物 大根サラダ ほうれん草のごま和え 胡瓜漬け	鶏肉とインゲンのオイスターソース 野菜しんじょう 豆腐と野菜のそぼろあん ささがききんぴらごぼう 刻みたくあん	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け 湯葉入りチンゲン菜 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 白菜漬け	肉じゃが ささげの胡麻和え 鶏肉入り玉子とし ちりめんじゃこの佃煮 ふき味噌きゅうり(角一味噌)	シイフライ ツナの梅風味パスタ ラタトゥイユ 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮 フライソース	チキンミートローフ おかず豆 春雨と野菜のそぼろ炒め 大根とルッコラのサラダ 桜でんぶ トッピングソース(トマト)
490kcal / 2.0g	432kcal / 1.7g	448kcal / 2.2g	458kcal / 1.2g	445kcal / 2.0g	579kcal / 1.9g	500kcal / 2.0g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し しゅうまい ブロッコリーのカニカマあんかけ 花斗六豆 しば漬け	牛肉のおろし煮 お豆と昆布の煮物 厚焼き玉子(関東風) キャベツのマリネ 広島菜漬け	いわしかつお節煮 オクラのお浸し 切干大根煮 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし 鶏そぼろ	土佐はちきん地鶏のすき煮 ぐる煮 ゆずなます そうだがつおの角煮 おかか昆布 紅生姜漬け	さば煮付け 人参煮 つくねの甘酢あん 鶏肉と春雨の中華和え おぐらと湯葉のお浸し 野沢菜入り大根の漬物		
533kcal / 1.5g	592kcal / 2.0g	481kcal / 1.9g	462kcal / 2.6g	590kcal / 1.8g		