

2024年12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】

朝霞・和光店

TEL 048-461-3551
FAX 048-461-3511

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
銀ひらす照焼き 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 ささみフライ(梅入り) 小松菜とちくわの煮浸し 紅芯大根	豚肉の生姜風味 ミートボール(柚子おろし) 花野菜のポトフ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 塩えんどう豆	Mバル塩焼き チンゲン菜のお浸し なます 豆腐と野菜のそぼろあん かにかま入り玉子 あみ佃煮	牛肉と野菜のオイスターソース マカロニのクリーム煮 大葉入り豆腐団子 ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮	あじみりん焼き 華かまぼこ 久米島産紅芋のうむくじボール 春雨と野菜のそぼろ炒め いんげんのピーナッツ和え 胡瓜漬け	チキンミートローフ お豆と昆布の煮物 高野豆腐の含め煮 野菜のマリネ 高菜ちりめん トッピングソース(トマト)	ぶり煮付け 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し 野菜と木耳の彩り炒め おくらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物
495kcal / 1.6g	460kcal / 1.9g	442kcal / 1.5g	498kcal / 2.2g	491kcal / 1.3g	497kcal / 1.8g	480kcal / 1.7g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
肉じゃが 焼きそば チキンボールトマトソース 花斗六豆 広島菜漬け	にしん甘辛煮 オクラのお浸し 豆ひじき 出汁巻き玉子 ごぼうサラダ しば漬け	若鶏から揚げ ナポリタン コールスローサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 野沢菜入り大根の漬物	カツオ煮付け 花形人参 切干大根煮 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 小松菜のお浸し あみ佃煮	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て つくねの甘酢あん 鶏肉入り玉子とじ わさび菜おひたし 赤しそ大根	さわら塩焼き 花車かまぼこ マカロニサラダ キャベツの洋風煮 いんげんのピーナッツ和え 胡瓜の生姜漬け	鶏肉と茄子の黒酢あん ミートボール(オニオンソース) 厚焼き玉子(関東風) チンゲン菜と人参のお浸し 塩えんどう豆
513kcal / 1.9g	536kcal / 1.9g	530kcal / 1.9g	432kcal / 1.5g	501kcal / 2.4g	456kcal / 1.8g	526kcal / 1.5g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
さば味噌煮 人参煮 小松菜の和え物 畑のお肉の旨煮 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	牛肉と舞茸の生姜醤油 パンキンサラダ 鶏肉と春雨の中華和え 枝豆とコーンの洋風煮 大根としその実の漬物	スケソウダラ煮付け 花形人参 ひじき煮 鶏さつま揚げ 高菜ナムル 胡瓜漬け	メンチカツ 湯葉入りチンゲン菜 ポテトとウイナー ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬け フライソース	いわし紀州煮 人参煮 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 小松菜のお浸し 豚肉のしぐれ煮	鶏肉と蓮根のチリソース ジャンボ肉だんご 春雨と野菜のそぼろ炒め 胡瓜とツナの酢の物 おかか佃煮	めばる白醬油風味焼き オクラのお浸し マカロニと果物のサラダ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ほうれん草白和え 刻みたくあん
537kcal / 2.1g	452kcal / 2.3g	462kcal / 2.0g	561kcal / 1.8g	481kcal / 1.8g	551kcal / 2.1g	512kcal / 1.5g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ スクランブルエッグ(チーズ) ラタトゥイユ わさび菜おひたし あみ佃煮	大葉香るささみカツ ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 大根とルッコラのサラダ 胡瓜漬け フライソース	麻婆豆腐 しゅうまい 野菜とウイナーの炒め物 ささみの梅肉和え 広島菜漬け	マスの塩焼き れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え しば漬け	豚肉のトマトソース マカロニのクリーム煮 大根サラダ 黒豆 ザーサイ炒め	赤魚味噌焼き 味付いんげん 焼きそば あおさ入り玉子焼き 枝豆とコーンの洋風煮 赤しそ大根	牛肉のおろし煮 豆ひじき 鶏肉と春雨の中華和え ささがききんぴらごぼう 白菜漬け
538kcal / 2.2g	524kcal / 2.1g	485kcal / 2.1g	432kcal / 1.7g	525kcal / 1.4g	501kcal / 1.9g	543kcal / 2.0g
29日(日)	30日(月)	31日(火)				
いかフライ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 高野豆腐と野菜の煮物 小豆煮 胡瓜の生姜漬け 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 ポテトサラダ キャベツの洋風煮 小松菜のお浸し 桜でんぶ	ぶり照焼 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し 茄子と挽肉の味噌炒め ツナマヨコーン 刻みたくあん				
542kcal / 2.0g	508kcal / 2.2g	500kcal / 1.5g				
				ごはん 170g 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 〇〇〇kcal / 〇.〇g		

