

2024年12月

普通食
夕食



【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) 牛肉の柳川風 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 580kcal / 1.5g	2日(月) カツオ竜田揚げ マカロニと果物のサラダ 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし 赤しそ大根 甘酢あん 517kcal / 1.7g	3日(火) つくね(くわい入り) 小松菜の和え物 ポテトとウインナー 大豆ちりめん 胡瓜の生姜漬け 522kcal / 2.6g	4日(水) さば煮付け 人参煮 ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ おくらのおかか和え 野沢菜入り大根の漬物 539kcal / 1.8g	5日(木) 麻婆茄子 <small>龍谷大学生が考えたお酢香るおからサラダ</small> 鶏さつま揚げ チンゲン菜と人参のお浸し ザーサイ炒め 533kcal / 2.0g	6日(金) 白糸だらの照焼き 花形人参 ツナの梅風味パスタ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小豆煮 刻みたくあん 461kcal / 1.9g	7日(土) 鶏ごぼうフライ スクランブルエッグ(人参) キャベツの洋風煮 片口いわし浅炊き 胡瓜とアカモクの酢の物 フライソース 566kcal / 1.7g	
8日(日) 赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し 大根サラダ 高菜ナムル 塩えんどう豆 439kcal / 1.3g	9日(月) 豚ロース焼き ほうれん草コーンバター ラタトゥイユ キャベツのマリネ 鶏そぼろ 493kcal / 2.1g	10日(火) いわし山椒煮 人参煮 さつまいもの甘煮 豆腐干と野菜の中華和え 五目厚焼き玉子 白菜漬け 501kcal / 1.6g	11日(水) トマトソースハンバーグ ペペロニチーノ 豆乳入りしっとり卵の花 野菜とウインナーの炒め物 うずら豆 胡瓜漬け 562kcal / 2.3g	12日(木) メバル煮付け 味付いんげん <small>平麺ピラフ(大豆ミート入り)</small> がんもと野菜の含め煮 おくらの胡麻和え 切り昆布煮 438kcal / 1.6g	13日(金) 牛すき焼き風コロッケ おかず豆 花野菜のポトフ 鶏レバー煮 紅芯大根 フライソース 566kcal / 1.7g	14日(土) サーモンバーグ キャベツと人参の炒め カリフラワーとウインナーの煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め ツナマヨコーン 広島菜漬け 509kcal / 2.1g	
15日(日) 豚肉と木耳の中華旨煮 ミートソーススパゲティ 五目揚げ豆腐 ほうれん草のごま和え しば漬け 558kcal / 2.3g	16日(月) ホッケ塩焼き れんこんの甘酢漬け しゅうまい 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささがききんぴらごぼう あみ佃煮 468kcal / 1.9g	17日(火) チキンと野菜のガーリック風味 マカロニのクリーム煮 高野豆腐の含め煮 花斗六豆 赤しそ大根 483kcal / 1.9g	18日(水) にしんみぞれ煮 味付いんげん お豆と昆布の煮物 茄子と挽肉の味噌炒め 人参しりしり 赤ずいきの酢の物 525kcal / 1.6g	19日(木) ハッシュドビーフ ポテトサラダ 大葉入り豆腐団子 一口照り焼きチキン 野沢菜入り大根の漬物 506kcal / 1.9g	20日(金) ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し 切干大根煮 鶏肉入り玉子とじ いんげんのピーナッツ和え しそ昆布 495kcal / 1.7g	21日(土) 豚肉とがんもの含め煮 かぼちゃの田舎煮 野菜と木耳の彩り炒め 大豆ちりめん 胡瓜の生姜漬け 460kcal / 1.9g	
22日(日) あじ塩焼き 味付いんげん 蓮根そぼろ 豆腐干と野菜の中華和え ごぼうサラダ 切り昆布煮 459kcal / 1.8g	23日(月) ぶんわりカニ玉 干し海老入り卵の花 鶏さつま揚げ チンゲン菜と人参のお浸し 白菜漬け 505kcal / 2.6g	24日(火) 豚肉のデミグラスソース カリフラワーと大豆のロゼソース 人参グラッセ ほうれん草とベーコンのペンネ イカとグリーンピースバター風味 カラフルピクルス 532kcal / 2.6g	25日(水) 若鶏の照焼き ナポリタン 小松菜の和え物 ロールキャベツ 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆 470kcal / 1.5g	26日(木) 白身フライ ミートボール(オニオンソース) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 高菜ナムル 木耳生姜 タルトソース 537kcal / 2.0g	27日(金) 茄子と大豆ミートのカレー風味 野菜しんじょう ポテトとウインナー ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮 488kcal / 2.1g	28日(土) さば塩焼 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールトマトソース おくらと湯葉のお浸し 切り昆布煮 554kcal / 1.9g	
29日(日) 鶏肉のチーズクリームソース パンプキンサラダ 厚焼き玉子(関東風) 野菜のマリネ 野沢菜入り大根の漬物 528kcal / 1.8g	30日(月) いわしかつお節煮 人参煮 ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え しば漬け 465kcal / 2.3g	31日(火) 海老天ぶら 天つゆ おかず豆 畑のお肉の旨煮 合鴨スモーク 広島菜漬け 563kcal / 1.7g	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 ○○○kcal / ○.○g				