

2025年 1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

| ※ 栄養価表示   |  | 1日(水)   | 2日(木)  | 3日(金)  | 4日(土)  |
|---|--|---|--|--|--|
|  | <b>ごはん 170g 込み</b><br><small>※より詳細な栄養価表もお渡しできます！</small><br><b>エネルギー</b><br><b>食塩相当量</b> | 赤魚白醤油風味焼き<br>オクラのお浸し<br>なます<br>筑前煮<br>黒豆<br>胡瓜漬け                        | 鶏肉のゆずおろし (高知県産ゆず使用)<br>ささげのお浸し<br>出汁巻き玉子<br>若布と干し海老の当座煮<br>白菜漬け    | カツオ煮付け<br>花形人参<br>マカロニサラダ<br>肉入り野菜炒め<br>小松菜とちくわの煮浸し<br>くるみ味噌                     | 牛肉と野菜のオイスターソース<br>お豆と昆布の煮物<br>ささみフライ (梅入り)<br>ごぼうサラダ<br>あみ佃煮           |
|   | ○○○kcal / ○.○g   | 456kcal / 1.2g  | 452kcal / 2.3g   | 494kcal / 1.7g   | 515kcal / 2.0g   |
| <b>5日(日)</b>  | <b>6日(月)</b>   | <b>7日(火)</b>  | <b>8日(水)</b>   | <b>9日(木)</b>   | <b>10日(金)</b>  |
| にしん甘辛煮<br>人参煮<br>しゅうまい<br>ポテトとウイナー<br>かにかま入り玉子<br>塩えんどう豆                          | チキンカツ<br>コールスローサラダ<br>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平<br>うずら豆<br>高菜ちりめん<br>フライソース                        | 銀ひらす照焼き<br>花車かまぼこ<br>ツナの梅風味パスタ<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>青森県産長芋と胡瓜の和え物<br>刻みたくあん | プレーンオムレツ<br>干し海老入り卵の花<br>大根サラダ<br>わさび菜おひたし<br>おかか昆布<br>ミートソース      | メバル塩焼き<br>れんこんの甘酢漬け<br>マカロニと果物のサラダ<br>キャベツとさつま揚げの中華煮<br>おくらと湯葉のお浸し<br>肉味噌 (角一味噌) | 和風おろしソースハンバーグ<br>ペペロンチーノ<br>さつまいもの甘煮<br>花野菜のポトフ<br>ささみの梅肉和え<br>胡瓜の生姜漬け |
| 556kcal / 1.5g  | 542kcal / 1.6g   | 478kcal / 1.7g  | 482kcal / 2.1g   | 479kcal / 1.5g   | 503kcal / 2.5g   |
| <b>12日(日)</b>   | <b>13日(月)</b>  | <b>14日(火)</b>   | <b>15日(水)</b>  | <b>16日(木)</b>  | <b>17日(金)</b>  |
| 牛肉と舞茸の生姜醤油<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>チキンボールトマトソース<br>ツナマヨコーン<br>胡瓜漬け                     | スケソウダラ煮付け<br>花形人参<br>焼きそば<br>高野豆腐の含め煮<br>おくらのおかか和え<br>塩えんどう豆                             | 肉じゃが<br>スクランブルエッグ (人参)<br>鶏さつま揚げ<br>小松菜のお浸し<br>赤ずいきの酢の物                 | 気仙沼産マグロカツ<br>ミートボール(柚子おろし)<br>鶏肉と春雨の中華和え<br>小豆煮<br>広島菜漬け<br>フライソース | 豚肉の生姜風味<br>さつま芋煮<br>豆腐と野菜のそぼろあん<br>五目厚焼き玉子<br>切り昆布煮                              | さわら塩焼き<br>味付いんげん<br>小松菜の和え物<br>ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り)<br>花斗六豆<br>紅芯大根         |
| 455kcal / 1.9g  | 455kcal / 1.7g   | 515kcal / 1.5g  | 570kcal / 1.8g   | 501kcal / 2.0g   | 492kcal / 1.6g   |
| <b>19日(日)</b>   | <b>20日(月)</b>  | <b>21日(火)</b>   | <b>22日(水)</b>  | <b>23日(木)</b>  | <b>24日(金)</b>  |
| さば味噌煮<br>花形人参<br>切干大根煮<br>畑のお肉の旨煮<br>わさび菜おひたし<br>あみ佃煮                             | 牛肉のおろし煮<br>ささげのお浸し<br>厚焼き玉子 (関東風)<br>枝豆とコーンの洋風煮<br>昆布ちりめん                                | いかフライ<br>おかず豆<br>ロールキャベツ<br>大根とルッコラのサラダ<br>ザーサイ炒め<br>フライソース             | 麻婆豆腐<br>ポテトサラダ<br>プロックリーのカニカマあんかけ<br>鶏レバー煮<br>刻みたくあん               | ぶり大根<br>ぜんまいの煮物<br>彩り高野巻き<br>ととぼち揚げ<br>加賀れんこんの煮物<br>赤ずいきの酢の物                     | 豚肉のトマトソース<br>平麺ビーフン (大豆ミート入り)<br>ポテトとウイナー<br>いんげんのピーナッツ和え<br>桜でんぶ      |
| 525kcal / 1.7g  | 564kcal / 2.2g   | 525kcal / 1.6g  | 451kcal / 1.9g   | 528kcal / 1.9g   | 489kcal / 1.6g   |
| <b>26日(日)</b>   | <b>27日(月)</b>  | <b>28日(火)</b>   | <b>29日(水)</b>  | <b>30日(木)</b>  | <b>31日(金)</b>  |
| メンチカツ<br>じゃが芋とおからのサラダ<br>鶏肉と春雨の中華和え<br>花斗六豆<br>野沢菜入り大根の漬物<br>フライソース               | マスの塩焼き<br>れんこんの甘酢漬け<br>ミートボール(オニオンソース)<br>白菜と青菜のそぼろあんかけ<br>若布と干し海老の当座煮<br>おかか佃煮          | 鶏肉の柳川風<br>パンプキンサラダ<br>野菜と木耳の彩り炒め<br>うずら豆<br>広島菜漬け                       | ぶり照焼<br>華かまぼこ<br>豆ひじき<br>畑のお肉の旨煮<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>しば漬け           | 大葉香るささみカツ<br>ツナの梅風味パスタ<br>ラタトゥイユ<br>枝豆とコーンの洋風煮<br>あみ佃煮<br>フライソース                 | めばる白醤油風味焼き<br>チンゲン菜のお浸し<br>さつまいもの甘煮<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>キャベツのマリネ<br>切り昆布煮 |
| 590kcal / 1.9g  | 450kcal / 1.7g   | 476kcal / 2.1g  | 487kcal / 1.8g   | 576kcal / 1.6g   | 456kcal / 1.4g   |