

2025年 2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

※ 栄養価表示						1日(土)	
	ごはん 170g 込み					銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 黒豆 胡瓜の生姜漬け	
	※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					474kcal / 1.8g	
○○○kcal / ○.○g							474kcal / 1.8g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
牛肉と野菜のオイスターソース お豆と昆布の煮物 ロールキャベツ おくらのおかか和え 刻みたくあん	気仙沼産カツオカツ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 高野豆腐の含め煮 鶏レバー煮 広島菜漬け フライソース	豚肉豆腐 ポテトサラダ 鶏肉入り玉子とじ 片口いわし浅炊き 野沢菜入り大根の漬物	(にしん)甘辛煮 味付いんげん ひじき煮 ささみフライ(梅入り) 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え あみ佃煮	プレーンオムレツ 豆サラダ 鶏肉と春雨の中華和え おくらと湯葉のお浸し 白菜漬け ミートソース	スケソウダラ煮付け 人参煮 豆乳入りしっとり卵の花 大根サラダ 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜漬け	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ささげのお浸し ポテトとウインナー 五目厚焼き玉子 切り昆布煮	
443kcal / 1.8g	546kcal / 1.9g	469kcal / 2.2g	520kcal / 2.0g	474kcal / 2.0g	445kcal / 1.7g	522kcal / 2.5g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
サーモンフライ マカロニのクリーム煮 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし しば漬け タルタルソース	鶏肉としろ菜の旨煮 ミートボール(オニオンソース) キャベツの洋風煮 ささがききんぴらごぼう 紅芯大根	さば味噌煮 味付いんげん おかず豆 野菜と木耳の彩り炒め 高菜ナムル あみ佃煮	豚肉とがんもの含め煮 なます 鶏さつま揚げ うずら豆 昆布ちりめん	あじみりん焼き 華かまぼこ さつまいもの甘煮 野菜とウインナーの炒め物 ほうれん草のごま和え 大根としその実の漬物	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン スクランブルエッグ(人参) ブロッコリーのカニカマあんかけ 枝豆とコーンの洋風煮 赤ずいきの酢の物	いかフライ 豆ひじき ラトウユ いんげんのピーナッツ和え 桜でんぶ フライソース	
556kcal / 2.2g	449kcal / 1.9g	530kcal / 1.6g	519kcal / 1.7g	456kcal / 1.5g	549kcal / 2.0g	538kcal / 1.7g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) 湯葉入りチンゲン菜 キャベツとさつま揚げの中華煮 人参しりしり しそ昆布	さわら塩焼き 花形人参 切干大根煮 畑のお肉の旨煮 小松菜とちくわの煮浸し 白菜漬け	豚肉の生姜風味 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールマトソース チンゲン菜と人参のお浸し 赤しそ大根	ふんわりカニ玉 しゅうまい 高野豆腐と野菜の煮物 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆	牛すき焼き風コロッケ おかず豆 キャベツの洋風煮 鶏レバー煮 刻みたくあん フライソース	ぶり照焼 味付いんげん ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん おくらのおかか和え しば漬け	鶏肉の柳川風 焼きそば 大葉入り豆腐団子 小松菜のお浸し 大根としその実の漬物	
439kcal / 2.1g	458kcal / 1.8g	514kcal / 2.2g	503kcal / 2.5g	580kcal / 1.7g	457kcal / 2.1g	496kcal / 2.5g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)		
カツオ煮付け 人参煮 蓮根そぼろ 大根サラダ 花斗六豆 広島菜漬け	茄子と大豆ミートのカレー風味 干し海老入り卵の花 厚焼き玉子(関東風) ツナマヨコーン 胡瓜漬け	いわし紀州煮 花形人参 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 キャベツのマリネ 塩えんどう豆	北海道産牛肉と豚肉のハンバーグ 北海道産玉ねぎのオニオンソース ペペロンチーノ 北海道産かぼちゃと小豆の甘煮 ブロッコリーとコーンの和え物 ほっかいどうポテトもち(チーズ入り) にしん酢漬け・切り昆布煮	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根煮 がんもと野菜の含め煮 ほうれん草白和え 鶏そぼろ	鶏肉ねぎ塩ダレ さつま芋煮 豆腐干と野菜の中華和え かにかま入り玉子 白菜漬け		
474kcal / 1.3g	545kcal / 2.0g	470kcal / 1.7g	674kcal / 3.1g	447kcal / 1.2g	539kcal / 1.7g		