

2025年 3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

30日(日)	31日(月)			※ 栄養価表示		1日(土)
豚ロース焼き パンキンサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん 人参しりしり あみ佃煮	あじ塩焼き 花形人参 ツナの梅風味パスタ 野菜と木耳の彩り炒め 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) 野沢菜入り大根の漬物			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		ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し ミートボール(オニオンソース) 肉入り野菜炒め ささがききんぴらごぼう 胡瓜の生姜漬け
510kcal / 2.1g	448kcal / 1.9g			〇〇〇kcal / 〇.〇g		519kcal / 1.8g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
麻婆豆腐 ささげの胡麻和え あおさ入り玉子焼き 野菜のマリネ 昆布ちりめん	さわらみりん焼き 味付いんげん 菜の花の辛子和え キャベツとさつま揚げの中華煮 花斗六豆 大根としその実の漬物	メンチカツ ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ ツナとほうれん草の和え物 赤ずいきの酢の物 フライソース	あじ西京焼き 花車かまぼこ マカロニと果物のサラダ 野菜と木耳の彩り炒め うずら豆 広島菜漬け	豚肉の葱塩ソース かりフラワーとウインナーの煮物 ささみフライ(梅入り) 高菜ナムル 刻みたくあん	いわし山椒煮 人参煮 しゅうまい ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 小松菜のお浸し ふき味噌きゅうり(角一味噌)	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め じゃが芋とおからのサラダ 出汁巻き玉子 おくらの胡麻和え 紅芯大根
471kcal / 1.7g	451kcal / 1.7g	571kcal / 2.2g	500kcal / 1.4g	501kcal / 2.2g	512kcal / 2.1g	518kcal / 1.5g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ホッケ塩焼き 味付いんげん 平麺ピーマン(大豆ミート入り) 鶏さつま揚げ わさび菜おひたし 胡瓜の生姜漬け	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン お豆と昆布の煮物 花野菜のポトフ 人参しりしり ザーサイ炒め	めばる白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け マカロニサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 野沢菜入り大根の漬物	鶏ごぼうフライ 小松菜の和え物 ラタトゥイユ ツナマヨコーン おかか佃煮 フライソース	肉じゃが 蓮根そぼろ 厚焼き玉子(関東風) 大豆ちりめん 胡瓜漬け	鶏肉とインゲンのオイスターソース 豆乳入りしっとり卵の花 ブロッコリーのカニカマあんかけ おくらのおかか和え 切り昆布煮	にしんみぞれ煮 人参煮 桜えび入り和風パスタ 五目揚げ豆腐 胡瓜とツナの酢の物 白菜漬け
476kcal / 2.0g	530kcal / 2.3g	478kcal / 1.5g	550kcal / 1.7g	492kcal / 1.7g	445kcal / 1.8g	551kcal / 2.1g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
つくね(くわい入り) たらこポテトサラダ 野菜とウインナーの炒め物 小松菜とちくわの煮浸し 豚肉のしぐれ煮	気仙沼産マグロカツ ささげのお浸し 畑のお肉の旨煮 一口照り焼きチキン しば漬け フライソース	豚肉のトマトソース ほうれん草コーンバター 鶏肉と春雨の中華和え おくらと湯葉のお浸し あみ佃煮	白菜だらの照焼き 花形人参 なます 鶏肉入り玉子とじ 小豆煮 胡瓜漬け	鶏肉の二色巻き 豆ひじき 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのマリネ おかか生姜	マスの塩焼き れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	チキンと野菜のガーリック風味 豆サラダ キャベツの洋風煮 ほうれん草のごま和え 大根としその実の漬物
513kcal / 2.5g	561kcal / 2.3g	460kcal / 2.0g	435kcal / 1.4g	504kcal / 1.9g	452kcal / 1.3g	452kcal / 2.0g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
カツオ竜田揚げ 切干大根煮 チキンポールトマトソース 枝豆とコーンの洋風煮 鳴門産細切りわかめ煮 甘酢あん	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 野菜しんじょう 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん	さば塩焼 花形人参 焼きそば ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 いんげんのピーナッツ和え しば漬け	茄子と大豆ミートのカレー風味 干し海老入り卵の花 大根サラダ ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 ふきと油揚げの田舎煮 鶏さつま揚げ 小豆煮 赤しそ大根	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し ポテトとウインナー ごぼうサラダ 桜でんぶ	シイラフライ ひじき煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) 高菜ナムル 赤ずいきの酢の物 フライソース
502kcal / 1.4g	462kcal / 2.3g	514kcal / 2.3g	495kcal / 1.9g	527kcal / 1.8g	538kcal / 2.2g	569kcal / 2.2g