

2025年 3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

30日(日)	31日(月)			※ 栄養価表示		1日(土)
スケソウダラ煮付け 人参煮 つくねの甘酢あん 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん	ブレンオムレツ カリフラワーとウインナーの煮物 大葉入り豆腐団子 ほうれん草のごま和え 白菜漬け ミートソース			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		牛肉と野菜のオイスターソース 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ラタウイユ 黒豆 ザーサイ炒め
467kcal / 1.9g	481kcal / 2.1g			〇〇〇kcal / 〇.〇g		491kcal / 1.5g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
若鶏から揚げ ペペロンチーノ <small>龍谷大学生が考えたお酢香るおからサラダ</small> ブロッコリーのカニカマあんかけ 若布と干し海老の当座煮 桜でんぶ	豚肉と野菜のガーリック風味 さつまいもの甘煮 チキンポルトマトソース チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮	にしん甘辛煮 人参煮 おかず豆 大根サラダ いんげんのピーナッツ和え 胡瓜漬け	鶏肉と茄子の黒酢あん 豆乳入りしっとり卵の花 厚焼き玉子(関東風) おくらのおかか和え 赤しそ大根	銀ひらす照焼き 花形人参 ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 小豆煮 白菜漬け	厚揚げの塩そぼろあん 豆ひじき 鶏肉と春雨の中華和え 大根とルッコラのサラダ あみ佃煮	ふしめんたいコロツケ ミートボール(柚子おろし) 畑のお肉の旨煮 ほうれん草白和え 塩えんどう豆
498kcal / 2.2g	506kcal / 1.8g	493kcal / 1.6g	521kcal / 1.6g	449kcal / 1.5g	466kcal / 1.7g	589kcal / 1.5g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
豚肉と蓮根のコチジャンソース 湯葉入りチンゲン菜 キャベツの洋風煮 五目厚焼き玉子 大根としその実の漬物	さば味噌煮 花形人参 切干大根煮 豆腐と野菜のそぼろあん 鶏レバー煮 広島菜漬け	鶏肉としろ菜の旨煮 干し海老入り卵の花 ポテトとウインナー キャベツのマリネ 木耳生姜	さわら塩焼き 味付いんげん ひじき煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 青森県産長芋と胡瓜の和え物 刻みたくあん	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し 大根サラダ 合鴨スモーク 赤ずいきの酢の物	白身フライ パンプキンサラダ ロールキャベツ 枝豆とコーンの洋風煮 高菜ちりめん タルタルソース	麻婆茄子(角一味噌) 菜の花の辛子和え 高野豆腐の含め煮 うずら豆 赤しそ大根
463kcal / 2.1g	517kcal / 1.8g	482kcal / 2.1g	467kcal / 2.0g	576kcal / 2.2g	535kcal / 1.5g	482kcal / 2.1g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
いわし紀州煮 花形人参 おかず豆 大根のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め マカロニと果物のサラダ <small>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> 花斗六豆 野沢菜入り大根の漬物	あじみりん焼き 味付いんげん <small>久米島産紅芋のうむくじボール</small> 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし 塩えんどう豆	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ポテトサラダ 豆腐干と野菜の中華和え ささがききんぴらごぼう 切り昆布煮	いかフライ スクランブルエッグ(人参) 野菜と木耳の彩り炒め ツナとほうれん草の和え物 紅芯大根 フライソース	豚肉とがんもの含め煮 小松菜の和え物 鶏さつま揚げ 大豆ちりめん 肉味噌(角一味噌)	メバル煮付け 味付いんげん しゅうまい 白菜と青菜のそぼろあんかけ 人参しりしり 胡瓜の生姜漬け
459kcal / 1.6g	517kcal / 1.5g	521kcal / 1.2g	523kcal / 2.5g	554kcal / 1.8g	536kcal / 2.0g	467kcal / 2.2g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
炭火焼き鳥 平麺ビーフン(大豆ミート入り) キャベツとさつま揚げの中華煮 高菜ナムル ザーサイ炒め	カレイの薄塩焼き 梅ソース ふきの含め煮 若竹煮 かにかま入り玉子 菜の花入りかき揚げ そら豆・あみ佃煮	ゴーヤチャンプルー ミートボール(オニオンソース) 花野菜のポトフ ツナマヨコーン 野沢菜入り大根の漬物	牛すき焼き風コロツケ ささげの胡麻和え がんもと野菜の含め煮 鶏レバー煮 塩えんどう豆 フライソース	豚肉の生姜風味 お豆と昆布の煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め 小松菜のお浸し 胡瓜漬け	ぶり照焼 華かまぼこ 蓮根そぼろ 鶏肉入り玉子とし おくらの胡麻和え 切り昆布煮	鶏肉ねぎ塩ダレ マカロニサラダ ラタウイユ 花斗六豆 広島菜漬け
482kcal / 1.8g	511kcal / 1.4g	452kcal / 1.9g	577kcal / 1.6g	474kcal / 2.0g	474kcal / 1.5g	525kcal / 1.5g