

2025年6月

土浦市指定配食
夕食



土浦つくば店

TEL 029-828-7813
FAX 029-828-7814

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	
若鶏のカレー焼き キャベツと人参の炒め マカロニサラダ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 白菜漬け 495kcal / 1.7g	ナガメバルのトマト煮 ペペロンチーノ ミートボール(オニオンソース) ポテトとウインナー 刻みたくあん 486kcal / 2.3g	豚肉のレモンソース ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐の含め煮 しば漬け 452kcal / 1.8g	気仙沼産マグロカツ お豆と昆布の煮物 厚焼き玉子(関東風) 赤しそ大根 フライソース 590kcal / 2.0g	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ 肉入り野菜炒め そら豆 532kcal / 2.1g	いわし山椒煮 人参煮 さつま芋煮 豆腐と野菜のそぼろあん ふき味噌きゅうり(角一味噌) 503kcal / 2.0g	牛肉と野菜のオイスターソース 干し海老入り卵の花 キャベツの洋風煮 大根としその実の漬物 448kcal / 2.0g	
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	
麻婆豆腐 しゅうまい 鶏肉と春雨の中華和え 塩えんどう豆 492kcal / 1.7g	大葉香るささみカツ 湯葉入りチンゲン菜 高野豆腐と野菜の煮物 木耳生姜 フライソース 538kcal / 1.8g	さわら塩焼き 味付いんげん なます 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) 胡瓜漬け 471kcal / 1.9g	鶏肉と茄子の黒酢あん パンプキンサラダ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おかか昆布 507kcal / 1.9g	赤魚白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し 平麺ビーフン(大豆ミート入り) がんもと野菜の含め煮 しば漬け 430kcal / 1.5g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 切干大根煮 あおさ入り玉子焼き あみ佃煮 491kcal / 2.1g	さば塩焼 れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し キャベツとさつま揚げの中華煮 おかか生姜 491kcal / 1.8g	
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	
鶏ごぼうフライ 豆サラダ ラタトゥイユ 桜でんぶ フライソース 547kcal / 1.8g	あじみりん焼き 花形人参 ひじき煮 大根サラダ 赤ずいきの酢の物 444kcal / 1.4g	ふんわり豆腐ハンバーグ 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 鶏肉入り玉子とじ 昆布ちりめん 503kcal / 2.4g	にしんみぞれ煮 味付いんげん ツナの梅風味パスタ 真狩村産人参のコロッケ 広島菜漬け 557kcal / 1.7g	酢豚 豆乳入りしつとり卵の花 野菜と木耳の彩り炒め 塩えんどう豆 507kcal / 1.8g	いかフライ ミートボール(柚子おろし) 豆腐干と野菜の中華和え 胡瓜漬け フライソース 543kcal / 1.9g	豚肉の生姜風味 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 春雨と野菜のそぼろ炒め キャロットラペ 489kcal / 2.1g	
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
銀ひらす照焼き 花形人参 蓮根そぼろ 鶏さつま揚げ おかか佃煮 503kcal / 1.3g	鶏肉の柳川風 味噌担々風春雨(角一味噌) 花野菜のポトフ 刻みたくあん 451kcal / 2.2g	いわしかつお節煮 味付いんげん マカロニと果物のサラダ チキンボールトマトソース 赤しそ大根 535kcal / 2.0g	鶏肉ねぎ塩ダレ 野菜しんじょう 白菜と青菜のそぼろあんかけ あみ佃煮 475kcal / 2.2g	メンチカツ お豆と昆布の煮物 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 野沢菜入り大根の漬物 フライソース 574kcal / 2.1g	茄子と大豆ミートのカレー風味 ツナの梅風味パスタ 野菜とウインナーの炒め物 白菜漬け 521kcal / 2.2g	スケソウダラ煮付け 花形人参 つくねの甘酢あん 畑のお肉の旨煮 しば漬け 472kcal / 2.0g	
29日(日)	30日(月)					※ 栄養価表示	
鶏肉としる菜の旨煮 さつまいもの甘煮 五目揚げ豆腐 切り昆布煮 535kcal / 1.9g	ぶり照焼 味付いんげん 豆ひじき キャベツの洋風煮 大根としその実の漬物 452kcal / 1.6g					<p>ごはん 170g 込み</p> <p>※より詳細な栄養価表もお渡しできます!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇〇kcal / 〇.〇g</p>	

