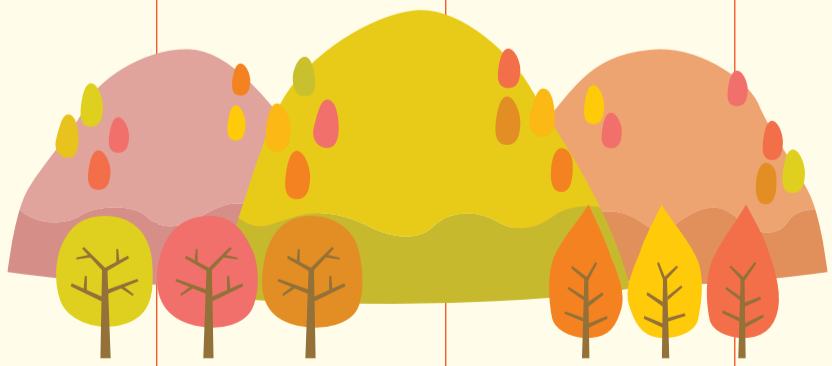


11月 2021年 ヘルシー弁当の献立



才武給食は“食”と“健康”のお手伝いをしています

	日	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	5	6
朝		サラダステーキ ●ブロッコリー炒め 364kcal ●しそ昆布 塩分2.3g	鶏肉のしそ風味焼き ●ビーフン炒め 428kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.7g	オムレツ ●れんこん炒め 393kcal ●竹輪サラダ 塩分1.7g	彩しんじょう ●いんげん炒め 349kcal ●ピビンパ山菜 塩分1.7g	ハムステーキ ●白菜炒め 343kcal ●春雨サラダ 塩分1.0g	野菜天さつま ●ほうれん草炒め 337kcal ●ふき和え 塩分1.5g
昼		エビフライの和風タルタルソース ●グラタン ●さつま芋煮 ●いんげんサラダ 560kcal ●白滝和え 塩分1.7g	チャブチェ ●ごぼう炒め ●なめ茸 ●ピーマン和え 436kcal ●大根サラダ 塩分2.9g	豚肉の味噌焼き ●じゃが芋炒め ●カリフラワー煮 ●オクラ和え 455kcal ●味の花 塩分1.9g	チキン南蛮 ●青梗菜炒め ●ひじき煮 ●フルーツポンチ 643kcal ●木耳和え 塩分2.9g	ピーマンの肉詰め焼き ●竹の子炒め ●かぼちゃ煮 ●茄子和え 446kcal ●ワカメサラダ 塩分2.1g	あかうおの煮付け ●ごぼう炒め ●豆煮 ●ブロッコリーサラダ 467kcal ●ねり梅 塩分2.3g
夕		ハンバーグのデミグラスソース ●竹の子炒め ●カレールウ包み揚げ ●コーンサラダ 667kcal ●キャベツ和え 塩分3.3g	あじの塩焼き ●白菜炒め ●冬瓜煮 ●ふき和え 366kcal ●キムチもやし 塩分2.1g	ふんわり豆腐 ●マカロニ炒め ●チヂミ ●豆サラダ 493kcal ●もやし和え 塩分1.8g	さつま揚げ炒め ●大根煮 ●めかぶ ●れんこんサラダ 424kcal ●ふ和え 塩分2.9g	かに玉の塩あんかけ ●ビーフン炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●きゅうりサラダ 467kcal ●人参和え 塩分1.3g	ヒレカツ ●グラタン ●糸昆布煮 ●いんげんサラダ 537kcal ●玉葱和え 塩分2.1g
朝	7	8	9	10	11	12	13
朝	がんも ●切干大根炒め 373kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.0g	ふんわり揚げ ●きのこ炒め 454kcal ●生姜ごま高菜 塩分1.1g	ぶりの照り焼き ●ごぼう炒め 468kcal ●いんげんサラダ 塩分1.5g	三色高野しのだ ●じゃが芋炒め 362kcal ●オクラ和え 塩分1.0g	さんが焼き ●青梗菜炒め 373kcal ●昆布豆 塩分0.4g	肉団子 ●白菜炒め 404kcal ●切干大根和え 塩分2.0g	シューマイ ●マカロニ炒め 434kcal ●コーンサラダ 塩分1.2g
昼	肉じゃが ●白菜炒め ●豆腐ステーキ ●れんこんサラダ 500kcal ●ふ和え 塩分2.0g	シューマイ、チキンステーキ ●チンチャオソース ●冬瓜煮 ●ふき和え 547kcal ●キャベツサラダ 塩分2.8g	ミートコロッケ ●切干大根炒め ●糸昆布煮 ●コーンサラダ 534kcal ●キムチもやし 塩分3.1g	ハンバーグのトマトクリームソース ●ビーフン炒め ●小松菜煮 ●かきのふわふわ豆腐 624kcal ●ひじき和え 塩分3.4g	かに玉の甘酢あんかけ ●回鍋肉 ●ツナサラダ包み揚げ ●きゅうりサラダ 495kcal ●ワカメ和え 塩分3.1g	肉豆腐 ●さつま芋炒め ●めかぶ ●いんげんサラダ 485kcal ●白滝和え 塩分1.6g	チーズハムカツ ●玉子炒め ●チヂミ ●ふき煮 581kcal ●もやし和え 塩分2.2g
夕	根菜つくね ●小松菜炒め ●ひじき煮 ●オクラ和え 443kcal ●りんご缶 塩分2.7g	豚肉の生姜焼き ●カリフラワー炒め ●豆煮 ●マカロニサラダ 490kcal ●木耳和え 塩分1.8g	牛肉のオイスター炒め ●白菜煮 ●もずく ●茄子和え 435kcal ●白滝サラダ 塩分1.6g	鶏肉のチリソース ●れんこん炒め ●かぼちゃ煮 ●ふき和え 517kcal ●たいみそ 塩分2.7g	エビカツ ●竹の子炒め ●冬瓜煮 ●春雨サラダ 491kcal ●ふ和え 塩分2.5g	さばの生姜煮 ●ほうれん草炒め ●ひじき煮 ●豆サラダ 551kcal ●ザーサイ 塩分4.0g	ふんわり揚げ ●ビーマン炒め ●糸昆布煮 ●ポテトサラダ 540kcal ●人参和え 塩分2.8g
朝	14	15	16	17	18	19	20
朝	イカタコ天さつま ●ブロッコリー炒め 349kcal ●冬瓜煮 塩分1.7g	エビしんじょう ●大根煮 341kcal ●山クラゲ 塩分1.2g	鶏肉の治部煮 ●さつま揚げ炒め 469kcal ●れんこんサラダ 塩分2.7g	海鮮ステーキ ●竹の子炒め 406kcal ●豆サラダ 塩分2.6g	あじの塩焼き ●キャベツ炒め 369kcal ●味の花 塩分1.3g	目玉焼き、ウィンナー ●竹輪炒め 487kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.0g	ベーコンポテトバーグ ●小松菜炒め 400kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.1g
昼	鶏肉のBBQソース ●ごぼう炒め ●がんも ●小松菜和え 548kcal ●ひじきサラダ 塩分2.8g	焼き餃子 ●麻婆春雨 ●豆煮 ●ピーマンサラダ 528kcal ●もも缶 塩分2.2g	さけの塩焼き ●厚揚げのあんかけ ●白菜煮 ●マカロニサラダ 51kcal ●ふ和え 塩分2.0g	牛肉のブルゴキ風 ●ビーフン炒め ●角天 ●いんげんサラダ 551kcal ●木耳和え 塩分2.4g	豚肉の生姜焼き ●じゃが芋炒め ●きのこ煮 ●ほうれん草和え 427kcal ●のり佃煮 塩分2.7g	クリームコロッケ ●チキンステーキ ●マカロニ炒め ●きゅうりサラダ 557kcal ●人参和え 塩分1.9g	ふんわり豆腐 ●切干大根炒め ●かぼちゃ煮 ●豆サラダ 462kcal ●山クラゲ 塩分1.5g
夕	豚肉の四川風炒め ●ビーフン炒め ●お好み焼き ●オクラ和え 491kcal ●ワカメサラダ 塩分1.5g	豆腐ハンバーグのオニオンソース ●いんげん炒め ●白身天ぷら ●きのこ和え 509kcal ●木耳サラダ 塩分1.8g	明太ポテトサラダロール ●青梗菜炒め ●カリフラワー煮 ●フルーツポンチ 483kcal ●大根和え 塩分2.0g	肉団子の甘酢ソース ●ごぼう炒め ●糸昆布煮 ●コーンサラダ 507kcal ●生姜ごま高菜 塩分3.1g	鶏肉のネギ味噌焼き ●白菜炒め ●カレールウ包み揚げ ●ふき和え 542kcal ●ひじきサラダ 塩分2.8g	チャブチェ ●れんこん炒め ●ブロッコリー煮 ●笹かま 475kcal ●ワカメサラダ 塩分2.4g	あかうおの煮付け ●いんげん炒め ●冬瓜煮 ●オクラ和え 408kcal ●ピビンパ山菜 塩分2.3g
朝	21	22	23	24	25	26	27
朝	鶏肉の照り焼き ●白菜炒め 433kcal ●茄子和え 塩分2.1g	海鮮天さつま ●れんこん炒め 358kcal ●キムチもやし 塩分2.0g	枝豆と豆腐のふんわり天 ●いんげん炒め 364kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.9g	さばの塩焼き ●竹の子炒め 483kcal ●ふき和え 塩分1.2g	まぐろバーグ ●ブロッコリー炒め 387kcal ●コーンサラダ 塩分1.8g	鶏肉のネギ塩焼き ●ほうれん草炒め 440kcal ●昆布豆 塩分4.8g	あかうおの煮付け ●じゃが芋炒め 404kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.2g
昼	回鍋肉 ●厚揚げのあんかけ ●お好み焼き ●コーンサラダ 542kcal ●白滝和え 塩分2.2g	ハンバーグのシャリアピンソース ●カリフラワー炒め ●きんぴらごぼう ●ポテトサラダ 652kcal ●ふ和え 塩分3.6g	鶏肉のしそ風味焼き ●竹輪炒め ●茄子和え ●ピーマンサラダ 506kcal ●ザーサイ 塩分4.2g	豚カツのデミグラスソース ●キャベツ炒め ●糸昆布煮 ●オクラ和え 568kcal ●りんご缶 塩分3.0g	ふんわり揚げ ●れんこん炒め ●冬瓜煮 ●かぼちゃサラダ 539kcal ●もやし和え 塩分2.2g	天ぷら ●玉子炒め ●小松菜煮 ●大根おろしつゆ 511kcal ●ひじき和え 塩分2.0g	麻婆豆腐 ●グラタン ●白菜煮 ●春雨サラダ 493kcal ●ワカメ和え 塩分1.8g
夕	ハムカツ ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●ほうれん草和え 416kcal ●ねり梅 塩分2.2g	焼き餃子 ●ビーフン炒め ●大根煮 ●きのこ和え 467kcal ●人参サラダ 塩分1.6g	厚揚げの中華炒め ●白菜煮 ●なめ茸 ●春雨サラダ 439kcal ●木耳和え 塩分1.9g	ピーマンの肉詰め焼き ●青梗菜炒め ●豆煮 ●マカロニサラダ 510kcal ●大根和え 塩分2.2g	豚肉の味噌焼き ●茄子炒め ●高野豆腐煮 ●いんげんサラダ 468kcal ●もも缶 塩分1.7g	ハンバーグのトマトソース ●きのこ炒め ●がんも ●ごぼう和え 618kcal ●キャベツサラダ 塩分3.0g	タンドリーチキン ●ビーマン炒め ●とうもろこし揚げ ●オクラサラダ 541kcal ●ふ和え 塩分2.5g
朝	28	29	30	1	2	3	4
朝	玉子ロール ●茄子炒め 344kcal ●切干大根和え 塩分1.2g	五目巾着 ●糸昆布煮 329kcal ●ザーサイ 塩分4.1g	シューマイ ●ビーフン炒め 413kcal ●オクラ和え 塩分1.1g				
昼	肉団子のチリソース ●ビーフン炒め ●豆煮 ●ふき和え 488kcal ●ミニゼリー 塩分3.2g	ぶりの照り焼き ●肉じゃが ●きんぴらごぼう ●きゅうりサラダ 520kcal ●生姜ごま高菜 塩分2.0g	豆腐ハンバーグのきのこソース ●大根煮 ●カレールウ包み揚げ ●コーンサラダ 564kcal ●キャベツ和え 塩分3.4g				
夕	クリームコロッケ ●ほうれん草炒め ●豆腐ステーキ ●れんこんサラダ 538kcal ●ひじき和え 塩分1.9g	牛肉のすき焼き風煮 ●竹の子炒め ●オムレツ ●ブロッコリーサラダ 491kcal ●木耳和え 塩分1.9g	エビフライ ●グラタン ●冬瓜煮 ●白菜サラダ 500kcal ●もやし和え 塩分1.8g				



食器をレンジにかけないでください

できるだけ風通しの良い涼しい場所で保管してください

食中毒防止のため、早めにお召上がりください

お願い
●9時までにご注文ください。
●9時20分以降のご注文はお受けできない場合がございます。
●お客様に時間通りにお弁当をお届けするためにご協力をお願いいたします。

お知らせ
●仕入れの都合により、メニューが一部変わることがございます。
●容器の回収は翌日になる場合がございます。
●表示されているカロリーはご飯(160g)269kcalを含みます。

ピンク色の日は、事前にご連絡を頂かないとお受けできない場合がございます。

●お申込み・お問い合わせ

さいたけ
株式会社才武給食
〒367-0061 埼玉県本庄市小島 6-11-37
TEL.0495-21-2036代
FAX.0495-24-0506 <http://www.saitake.co.jp>