

2021年 10月 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
	26	27	28	29	30	1	2
朝						サラダステーキ ●カリフラワー炒め 358kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.7g	鶏肉のテリマヨソース ●れんこん炒め 503kcal ●きのこ和え 塩分2.5g
昼						チャブチェ ●白菜炒め ●なめ茸 ●オクラ和え ●ひじきサラダ 513kcal 塩分3.0g	ふんわり揚げ ●マカロニ炒め ●かぼちゃ煮 ●いんげんサラダ ●のり佃煮 530kcal 塩分2.6g
夕						さばの味噌煮 ●竹の子炒め ●豆煮 ●ふき和え ●キムチもやし 570kcal 塩分2.9g	エビフライ ●ブロッコリー炒め ●小籠包 ●小松菜和え ●切干大根サラダ 579kcal 塩分1.7g
朝	3 あかうおの煮付け ●茄子炒め 421kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.0g	4 玉子ロール ●青梗菜炒め 362kcal ●金時豆 塩分0.7g	5 ハムステーキ ●竹の子炒め 397kcal ●竹輪サラダ 塩分1.7g	6 彩しんじょう ●ピーマン炒め 374kcal ●味の花 塩分1.7g	7 野菜天さつま ●キャベツ炒め 371kcal ●しそ昆布 塩分1.9g	8 あじの塩焼き ●白菜炒め 366kcal ●オクラ和え 塩分0.7g	9 京風がんも ●ピーマン炒め 380kcal ●ビビンバ山菜 塩分0.9g
昼	豚肉のオニオンソース ●ピーマン炒め ●がんも ●コーンサラダ ●木耳和え 559kcal 塩分1.5g	チーズハムカツ ●ピーマン炒め ●大根煮 ●笹かま ●ふ和え 561kcal 塩分2.5g	さけのマスタードマヨソース ●ごぼう炒め ●糸昆布煮 ●きゅうりサラダ ●山クラゲ 515kcal 塩分2.2g	ハンバーグのトマトソース ●玉子炒め ●冬瓜煮 ●ブロッコリーサラダ ●切干大根和え 624kcal 塩分2.7g	焼き餃子 ●茄子炒め ●豆煮 ●フルーツポンチ ●ワカメサラダ 524kcal 塩分2.2g	鶏肉の磯辺唐揚げ ●ほうれん草炒め ●かぼちゃ煮 ●春雨サラダ ●ザーサイ 629kcal 塩分4.5g	牛肉のブルコギ風 ●カリフラワー炒め ●角天 ●ふき和え ●木耳サラダ 540kcal 塩分2.5g
夕	鶏肉のチリソース ●豆腐炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●白菜和え ●ワカメサラダ 583kcal 塩分3.3g	肉団子のカレーソース ●れんこん炒め ●ひじき煮 ●オクラ和え ●りんご缶 514kcal 塩分2.9g	厚揚げのオイスター炒め ●グラタン ●いんげん煮 ●ポテトサラダ ●木耳和え 521kcal 塩分1.8g	クリームコロッケ ●小松菜炒め ●お好み焼き ●ふき和え ●人参サラダ 522kcal 塩分1.8g	ふんわり豆腐 ●竹の子炒め ●めかぶ ●きのこ和え ●ひじきサラダ 426kcal 塩分2.0g	かに玉の甘酢あんかけ ●竹輪炒め ●白身天ぷら ●切干大根和え ●キャベツサラダ 535kcal 塩分2.6g	ぶりの照り焼き ●ごぼう炒め ●茄子煮 ●コーンサラダ ●生姜ごま高菜 558kcal 塩分0.6g
朝	10 鶏肉のネギ味噌焼き ●いんげん炒め 444kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.5g	11 ふんわり揚げ ●れんこん炒め 459kcal ●山クラゲ 塩分1.1g	12 オムレツ ●茄子炒め 380kcal ●キャベツサラダ 塩分1.4g	13 三色高野しのだ ●ごぼう炒め 362kcal ●ふき和え 塩分0.8g	14 さんが焼き ●ほうれん草炒め 384kcal ●ごま昆布 塩分1.5g	15 海鮮天さつま ●ピーマン炒め 371kcal ●オクラ和え 塩分1.2g	16 牛肉のしぐれ煮 ●海鮮バーグ 462kcal ●コーンサラダ 塩分1.0g
昼	ピーマンの肉詰め焼き ●青梗菜炒め ●高野豆腐煮 ●オクラ和え ●ミニゼリー 474kcal 塩分2.1g	豚肉の生姜焼き ●麻婆春雨 ●きのこ煮 ●マカロニサラダ ●大根和え 518kcal 塩分1.3g	根菜つくね ●ピーマン炒め ●もずく ●かぼちゃサラダ ●玉葱和え 490kcal 塩分2.5g	さばの味噌煮 ●いんげん炒め ●ひじき煮 ●コーンサラダ ●キムチもやし 584kcal 塩分2.8g	エビフライ、クリームコロッケ、ナポリタン ●白菜炒め ●ブロッコリー煮 ●豆サラダ ●人参和え 657kcal 塩分3.3g	オムレツ、鶏肉の八幡巻 ●チンチャオソース ●里芋煮 ●きのこ和え ●もも缶 572kcal 塩分2.8g	タンダーリーチキン ●大根煮 ●白身天ぷら ●きゅうりサラダ ●もやし和え 585kcal 塩分2.8g
夕	ハムステーキ、シュウマイ ●白菜炒め ●糸昆布煮 ●豆サラダ ●ねり梅 540kcal 塩分3.5g	ミートコロッケ ●ブロッコリー炒め ●肉団子のトマトソース ●竹の子和え ●もやしサラダ 552kcal 塩分2.7g	鶏肉の治部煮 ●小松菜炒め ●冬瓜煮 ●オクラサラダ ●ふ和え 467kcal 塩分2.9g	肉じゃが ●れんこん炒め ●切干大根煮 ●かにかのふんふわ豆腐 ●木耳和え 504kcal 塩分2.0g	ハンバーグのデミグラスソース ●茄子炒め ●カレーウ包み揚げ ●きゅうりサラダ ●キャベツ和え 706kcal 塩分3.2g	豚肉の味噌焼き ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●ふき和え ●ザーサイ 419kcal 塩分4.0g	明太ポテトサラダロール ●いんげん炒め ●なめ茸 ●カリフラワーサラダ ●玉葱和え 525kcal 塩分2.7g
朝	17 ぶりの照り焼き ●ピーマン炒め 468kcal ●白菜和え 塩分1.6g	18 シュウマイ ●カリフラワー炒め 393kcal ●ザーサイ 塩分3.7g	19 まぐろバーグ ●青梗菜炒め 359kcal ●ふき和え 塩分1.7g	20 鶏肉のしそ風味焼き ●いんげん炒め 431kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.6g	21 さけの塩焼き ●マカロニ炒め 418kcal ●オクラ和え 塩分0.6g	22 肉団子 ●竹の子炒め 414kcal ●生姜ごま高菜 塩分1.2g	23 三角しのだ ●ブロッコリー炒め 366kcal ●冬瓜煮 塩分1.2g
昼	ハムステーキ、三角春巻き ●竹の子炒め ●高野豆腐煮 ●小松菜和え ●味の花 514kcal 塩分2.7g	天ぷら ●ピーマン炒め ●れんこん煮 ●大根おろしつゆ ●キャベツサラダ 572kcal 塩分2.3g	牛肉のすき焼き風煮目玉焼きのせ ●グラタン ●茄子炒め ●竹輪サラダ ●木耳和え 507kcal 塩分2.0g	ふんわり豆腐 ●白菜炒め ●ひじき煮 ●ブロッコリーサラダ ●たいみそ 448kcal 塩分1.9g	かに玉のチリソース ●回鍋肉 ●二郎まんじゅう ●豆サラダ ●もやし和え 526kcal 塩分3.3g	豚カツの味噌ソース ●青梗菜炒め ●きんぴらごぼう ●ポテトサラダ ●大根和え 592kcal 塩分1.9g	あじの塩焼き ●いんげん炒め ●糸昆布煮 ●コーンサラダ ●りんご缶 433kcal 塩分1.9g
夕	チャブチェ ●さつま揚げ炒め ●チヂミ ●豆サラダ ●ひじき和え 552kcal 塩分2.5g	あかうおの煮付け ●じゃが芋炒め ●がんも ●きのこ和え ●ワカメサラダ 474kcal 塩分1.9g	ピーマンの肉詰め焼き ●ごぼう炒め ●冬瓜煮 ●フルーツポンチ ●もやし和え 476kcal 塩分1.9g	ヒレカツ ●ほうれん草炒め ●角天 ●春雨サラダ ●ふ和え 545kcal 塩分2.1g	鶏肉のBBQソース ●豆腐炒め ●とうもろこし揚げ ●ふき和え ●人参サラダ 561kcal 塩分2.1g	さつま揚げ炒め ●グラタン ●茄子煮 ●きゅうりサラダ ●木耳和え 449kcal 塩分2.5g	根菜つくね ●白菜炒め ●れんこん煮 ●ピーマンサラダ ●のり佃煮 466kcal 塩分3.9g
朝	24 エビしんじょう ●竹輪炒め 430kcal ●豆サラダ 塩分1.9g	25 海鮮ステーキ ●茄子炒め 374kcal ●キムチもやし 塩分2.4g	26 さばの味噌煮 ●いんげん炒め 559kcal ●れんこんサラダ 塩分1.7g	27 目玉焼き、ウインナー ●糸昆布煮 457kcal ●オクラ和え 塩分2.5g	28 鶏肉の治部煮 ●白菜炒め 462kcal ●かぼちゃサラダ 塩分1.7g	29 イカタコ天さつま ●ピーマン炒め 385kcal ●うぐいす豆 塩分0.9g	30 枝豆と豆腐のふんわり天 ●いんげん炒め 393kcal ●春雨サラダ 塩分1.1g
昼	豆腐チャンプル ●マカロニ炒め ●めかぶ ●ほうれん草和え ●ひじきサラダ 497kcal 塩分1.5g	鶏肉の韓国風照り焼き ●ピーマン炒め ●かぼちゃ煮 ●白菜和え ●ビビンバ山菜 529kcal 塩分2.9g	クリームコロッケ ●小松菜煮 ●チヂミ ●春雨サラダ ●玉葱和え 549kcal 塩分1.2g	ポークチャップ ●グラタン ●冬瓜煮 ●きゅうりサラダ ●ふ和え 560kcal 塩分2.7g	肉団子の甘酢ソース ●茄子炒め ●豆腐ステーキ ●コーンサラダ ●ワカメ和え 559kcal 塩分3.1g	かぼちゃコロッケ、つくね大根巻ハンバーグ ●玉子炒め ●ブロッコリー煮 ●ふき和え ●人参サラダ 549kcal 塩分1.8g	ハンバーグのジャリアピソース ●竹の子炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●オクラ和え ●キャベツサラダ 684kcal 塩分2.9g
夕	チーズハムカツ ●ピーマン炒め ●里芋煮 ●オクラ和え ●山クラゲ 569kcal 塩分2.2g	ハンバーグのきのこソース ●玉子炒め ●白身天ぷら ●コーンサラダ ●キャベツ和え 734kcal 塩分2.9g	ふんわり揚げ ●カリフラワー炒め ●豆煮 ●ふき和え ●ワカメサラダ 513kcal 塩分2.8g	焼き餃子 ●いんげん炒め ●ひじき煮 ●きのこ和え ●大根サラダ 471kcal 塩分2.1g	さけの塩焼き ●ピーマン炒め ●ほうれん草煮 ●ごぼうサラダ ●もも缶 474kcal 塩分0.7g	タンダーリーチキン ●切干大根炒め ●もずく ●きゅうりサラダ ●ふ和え 509kcal 塩分2.9g	豚肉の生姜焼き ●茄子炒め ●冬瓜煮 ●マカロニサラダ ●玉葱和え 495kcal 塩分2.0g
朝	31 五目巾着 ●ごぼう炒め 367kcal ●ふき和え 塩分1.0g						
昼	ぶりの照り焼き ●白菜炒め ●お好み焼き ●豆サラダ ●大根和え 547kcal 塩分2.1g	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 		<ul style="list-style-type: none"> ●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。 		<p>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。</p>	
夕	牛肉のブルコギ風 ●竹輪炒め ●オムレツ ●れんこんサラダ ●ひじき和え 587kcal 塩分2.7g	<p>お申込み・お問い合わせ さいたけ 株式会社才武給食 才武給食 才武給食</p> <p>〒367-0061 埼玉県本庄市小島 6-11-37</p> <p>TEL.0495-21-2036(代) FAX.0495-24-0506 http://www.saitake.co.jp</p>					