

# 1月ヘルシー弁当の献立

2022年

管理栄養士  
監修



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	31	1	
朝			2022 HAPPY NEW YEAR					お正月メニュー 455kcal 塩分1.5g
昼			2022 HAPPY NEW YEAR					謹賀新年 年始の休み とさせていただきます。 本年もよろしく お願い致します。
夕			2022 HAPPY NEW YEAR					
朝	2	3	4	5	6	7	8	
朝	年始休み	<b>サラダステーキ</b> ●白菜炒め 337kcal ●山クラゲ 塩分1.5g	<b>さけの塩焼き</b> ●いんげん炒め 396kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.1g	<b>京風がんも</b> ●ブロッコリー炒め 356kcal ●れんこんサラダ 塩分0.5g	<b>牛肉のしぐれ煮</b> ●めかぶ 422kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.1g	<b>鶏肉の照り焼き</b> ●マカロニ炒め 449kcal ●冬瓜煮 塩分2.4g	<b>オムレツ</b> ●切干大根炒め 345kcal ●ピビンパ山菜 塩分1.8g	
昼	<b>チーズハムカツ</b> ●じゃが芋炒め ●チヂミ ●れんこんサラダ 559kcal ●ワカメ和え 塩分1.9g	<b>牛肉のすき焼き風煮</b> ●竹の子炒め ●海鮮バーグ ●ピーマンサラダ 454kcal ●木耳和え 塩分1.9g	<b>豚肉の味噌焼き</b> ●タラ唐揚げの南蛮漬け ●ほうれん草煮 ●コーンサラダ 493kcal ●もも缶 塩分1.6g	<b>鶏肉の治部煮</b> ●グラタン ●玉子炒め ●茄子和え ●大根サラダ 581kcal ●塩分2.3g	<b>エビカツ</b> ●きのご炒め ●豆煮 ●小松菜和え ●ザーサイ 506kcal ●塩分4.1g	<b>ハンバーグのデミグラスソース</b> ●カリフラワー炒め ●カレールゥ包み揚げ ●ふきとえ 623kcal ●ひじきサラダ 塩分3.4g	<b>ぶりの味噌焼き</b> ●回鍋肉 ●かぼちゃ煮 ●オクラ和え 495kcal ●のり佃煮 塩分2.9g	
夕	<b>タンドリーチキン</b> ●茄子炒め ●とうもろこし揚げ ●豆サラダ ●キャベツ和え 581kcal ●塩分2.1g	<b>かに玉の甘酢あんかけ</b> ●ごぼう炒め ●角天 ●ふきとえ ●大根サラダ 455kcal ●塩分2.7g	<b>クリームコロッケ</b> ●ピーマン炒め ●もずく ●オクラ和え 486kcal ●ひじきサラダ 塩分1.5g	<b>あじの塩焼き</b> ●白菜炒め ●里芋煮 ●ピーマンサラダ 411kcal ●白滝和え 塩分1.7g	<b>ふんわり揚げ</b> ●竹の子炒め ●糸昆布煮 ●いんげんサラダ 491kcal ●ミニゼリー 塩分2.5g	<b>豚肉の生姜炒め</b> ●竹輪炒め ●二郎まんじゅう ●れんこんサラダ 542kcal ●ふ和え 塩分2.4g	<b>メンチカツ</b> ●豆腐炒め ●きんぴらごぼう ●ポテトサラダ ●ワカメ和え 554kcal ●塩分2.0g	
朝	9	10	11	12	13	14	15	
朝	<b>肉団子</b> ●青梗菜炒め 410kcal ●コーンサラダ 塩分1.4g	<b>さばの生姜煮</b> ●竹の子炒め 522kcal ●ごま昆布 塩分2.2g	<b>野菜天さつま</b> ●ピーマン炒め 336kcal ●ふきとえ 塩分1.4g	<b>ベーコンポテトバーグ</b> ●いんげん炒め 379kcal ●白菜和え 塩分1.9g	<b>シュウマイ</b> ●キャベツ炒め 400kcal ●れんこんサラダ 塩分1.2g	<b>あじの塩焼き</b> ●カリフラワー炒め 361kcal ●高菜炒め 塩分0.4g	<b>鶏肉のネギ味噌焼き</b> ●きのご炒め 434kcal ●オクラ和え 塩分1.9g	
昼	<b>さつま揚げ炒め</b> ●いんげん炒め ●がんも ●春雨サラダ 471kcal ●もやし和え 塩分2.6g	<b>豚カツ</b> ●カレー肉じゃが ●ひじき煮 ●きゅうりサラダ 520kcal ●りんご缶 塩分1.9g	<b>焼き餃子</b> ●豆腐炒め ●冬瓜煮 ●れんこん和え 505kcal ●キャベツサラダ 塩分2.0g	<b>ふんわり豆腐</b> ●ブロッコリー炒め ●お好み焼き ●茄子和え 471kcal ●大根サラダ 塩分1.8g	<b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ●ごぼう炒め ●豆煮 ●フルーツポンチ 512kcal ●白滝和え 塩分1.9g	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●竹輪サラダ 476kcal ●山クラゲ 塩分2.9g	<b>チャプチェ</b> ●大根煮 ●めかぶ ●コーンサラダ 470kcal ●キャベツ和え 塩分2.2g	
夕	<b>鶏肉のBBQソース</b> ●玉子炒め ●なめ草 ●茄子和え 544kcal ●木耳サラダ 塩分3.2g	<b>ハンバーグのきのごソース</b> ●大根煮 ●ツナサラダ包み揚げ ●豆サラダ 657kcal ●白滝和え 塩分3.6g	<b>あかうおの煮付け</b> ●小松菜炒め ●かぼちゃ煮 ●コーンサラダ 461kcal ●人参和え 塩分1.7g	<b>牛肉のブルコギ風</b> ●グラタン ●きのご煮 ●オクラサラダ 516kcal ●ふ和え 塩分2.5g	<b>豚肉の生姜焼き</b> ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●ふきとえ 417kcal ●キムチもやし 塩分2.1g	<b>エビフライ</b> ●厚揚げ炒め ●チヂミ ●きゅうりサラダ 560kcal ●木耳和え 塩分2.0g	<b>オムレツ、ハムステーキ</b> ●白菜炒め ●冬瓜煮 ●いんげんサラダ 441kcal ●ピビンパ山菜 塩分2.6g	
朝	16	17	18	19	20	21	22	
朝	<b>彩しんじょう</b> ●ピーマン炒め 355kcal ●小松菜和え 塩分0.9g	<b>三色高野しのだ</b> ●茄子炒め 370kcal ●ザーサイ 塩分3.7g	<b>海鮮ステーキ</b> ●キャベツ炒め 369kcal ●ごぼうサラダ 塩分2.2g	<b>イカタコ天さつま</b> ●カリフラワー炒め 333kcal ●ふきとえ 塩分1.2g	<b>玉子ロール</b> ●青梗菜炒め 367kcal ●うぐいす豆 塩分1.2g	<b>さんが焼き</b> ●白菜炒め 352kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.7g	<b>ハムステーキ</b> ●いんげん炒め 343kcal ●きのご和え 塩分1.3g	
昼	<b>明太ポテトサラダロール</b> ●ピーマン炒め ●豆腐ステーキ ●ふき煮 513kcal ●ひじき和え 塩分2.2g	<b>さばの味噌煮</b> ●麻婆春雨 ●いんげん煮 ●きゅうりサラダ 570kcal ●ねり梅 塩分2.7g	<b>かに玉の塩あんかけ</b> ●チンチャオソース ●ツナサラダ包み揚げ ●白菜サラダ 490kcal ●ふ和え 塩分2.2g	<b>ハンバーグのきのごソース</b> ●れんこん炒め ●切干大根煮 ●かにのふわふわ豆腐 634kcal ●白滝和え 塩分3.7g	<b>ポークチャップ</b> ●ピーマン炒め ●角天 ●オクラ和え 569kcal ●木耳サラダ 塩分2.8g	<b>天ぷら</b> ●じゃが芋炒め ●きんぴらごぼう ●大根おろしつゆ ●ひじき和え 525kcal ●塩分1.7g	<b>豚肉のオニオンソース</b> ●揚げ餃子 ●茄子煮 ●小松菜和え 558kcal ●キャベツサラダ 塩分1.4g	
夕	<b>根菜つくね</b> ●れんこん炒め ●豆煮 ●ブロッコリーサラダ 522kcal ●味の花 塩分3.8g	<b>肉じゃが</b> ●きのご炒め ●肉団子のクリームソース ●ほうれん草和え ●大根サラダ 507kcal ●塩分3.3g	<b>鶏肉の唐揚げ</b> ●グラタン ●糸昆布煮 ●オクラ和え 661kcal ●玉葱サラダ 塩分4.1g	<b>焼き餃子</b> ●いんげん炒め ●ひじき煮 ●茄子和え 463kcal ●もも缶 塩分2.1g	<b>さけの塩焼き</b> ●竹の子炒め ●かぼちゃ煮 ●いんげん和え 447kcal ●キャベツサラダ 塩分1.3g	<b>ふんわり豆腐</b> ●玉子炒め ●ブロッコリー煮 ●マカロニサラダ 491kcal ●白滝和え 塩分1.9g	<b>肉団子の甘酢ソース</b> ●れんこん炒め ●冬瓜煮 ●コーンサラダ 483kcal ●山クラゲ 塩分2.8g	
朝	23	24	25	26	27	28	29	
朝	<b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ●竹の子炒め 422kcal ●春雨サラダ 塩分1.0g	<b>三角しのだ</b> ●マカロニ炒め 366kcal ●キムチもやし 塩分1.2g	<b>ぶりの照り焼き</b> ●れんこん炒め 452kcal ●茄子和え 塩分1.6g	<b>エビしんじょう</b> ●小松菜炒め 358kcal ●カリフラワーサラダ 塩分0.9g	<b>鶏肉の治部煮</b> ●ピーマン炒め 437kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.4g	<b>海鮮天さつま</b> ●きのご炒め 363kcal ●味の花 塩分2.0g	<b>五目巾着</b> ●お好み焼き 348kcal ●オクラ和え 塩分0.6g	
昼	<b>あかうおの煮付け</b> ●玉子炒め ●豆煮 ●笹かま ●大根和え 486kcal ●塩分2.3g	<b>ふんわり揚げ</b> ●青梗菜炒め ●肉団子のクリームソース ●ふきとえ 526kcal ●木耳サラダ 塩分3.6g	<b>チキンカツのミートソース</b> ●いんげん炒め ●ひじき煮 ●かぼちゃサラダ 595kcal ●高菜炒め 塩分1.9g	<b>豚肉の味噌焼き</b> ●マカロニ炒め ●糸昆布煮 ●竹の子和え 479kcal ●金時豆 塩分2.1g	<b>根菜つくね</b> ●じゃが芋炒め ●冬瓜煮 ●春雨サラダ 472kcal ●ワカメ和え 塩分3.0g	<b>麻婆豆腐</b> ●白菜炒め ●なめ草 ●コーンサラダ 511kcal ●白滝和え 塩分3.1g	<b>エビフライ</b> ●グラタン ●玉子炒め ●きゅうりサラダ 558kcal ●ふ和え 塩分1.6g	
夕	<b>チーズハムカツ</b> ●ピーマン炒め ●お好み焼き ●白菜和え ●ワカメサラダ 554kcal ●塩分2.3g	<b>チャプチェ</b> ●ピーマン炒め ●がんも ●きゅうりサラダ 507kcal ●ふ和え 塩分2.0g	<b>ハンバーグのデミグラスソース</b> ●豆腐炒め ●白身天ぷら ●オクラ和え 660kcal ●キャベツサラダ 塩分2.5g	<b>さばの生姜煮</b> ●ピーマン炒め ●きんぴらごぼう ●フルーツポンチ 585kcal ●大根和え 塩分1.6g	<b>ヒレカツ</b> ●ブロッコリー炒め ●オムレツ ●茄子和え 546kcal ●木耳サラダ 塩分1.8g	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ●大根炒め ●ひじき煮 ●いんげんサラダ 442kcal ●ザーサイ 塩分4.1g	<b>鶏肉のネギ塩焼き</b> ●青梗菜炒め ●里芋煮 ●笹かま ●玉葱サラダ 518kcal ●塩分5.0g	
朝	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>食器をレンジにかけないでください</b></p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>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</b></p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>食中毒防止のため、早めにお召し上がりください</b></p> </div> </div> <p>●お申込み・お問い合わせ</p> <p>さいたけ</p> <p><b>株式会社才武給食</b> TEL.0495-21-2036 (代)</p> <p>〒367-0061 埼玉県本庄市小島 6-11-37 FAX.0495-24-0506 http://www.saitake.co.jp</p>					
朝	<b>あかうおの煮付け</b> ●ピーマン炒め 398kcal ●冬瓜煮 塩分1.4g	<b>枝豆と豆腐のふんわり天</b> ●いんげん炒め 35387al ●しそ昆布 塩分2.0g						
昼	<b>ハンバーグのシャリアピンソース</b> ●ごぼう炒め ●白身天ぷら ●ポテトサラダ 709kcal ●キャベツ和え 塩分3.1g	<b>オムレツ、エビのチリソース</b> ●高野豆腐炒め ●かぼちゃ煮 ●カリフラワーサラダ 484kcal ●大根和え 塩分2.8g						
夕	<b>回鍋肉</b> ●竹の子炒め ●カレールゥ包み揚げ ●ふきとえ ●ひじきサラダ 539kcal ●塩分2.2g	<b>ミートコロッケ</b> ●れんこん炒め ●めかぶ ●白菜サラダ 489kcal ●白滝和え 塩分2.0g						