

2021年 12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	
	28	29	30	1	2	3	4	
朝	MERRY CHRISTMAS			鶏肉のしそ風味焼き ●玉子炒め 446kcal ●ほうれん草和え 塩分1.6g	彩しんじょう ●れんこん炒め 354kcal ●きのこ和え 塩分1.1g	サラダステーキ ●ブロッコリー炒め 345kcal ●ビビンバ山菜 塩分1.9g	京風がんも ●白菜炒め 356kcal ●オクラ和え 塩分0.7g	
昼				豚肉の生姜焼き ●茄子炒め 478kcal ●フルーツサラダ 塩分2.5g ●味の花	牛肉のブルコギ風 ●豆腐炒め 585kcal ●お好み焼き 塩分2.0g ●竹輪サラダ ●白滝和え	鶏肉の香味ソース ●大根煮 478kcal ●もずく 塩分3.1g ●ふきと和え ●玉葱サラダ	さけの塩焼き ●玉子炒め 461kcal ●冬瓜煮 塩分1.4g ●ピーマンサラダ ●もも缶	
夕				さばの味噌煮 ●ごぼう炒め 544kcal ●糸昆布煮 塩分2.5g ●いんげんサラダ ●山クラゲ	かに玉の塩あんかけ ●マカロニ炒め 527kcal ●白身天ぷら 塩分1.8g ●豆サラダ ●キャベツ和え	根菜つくね ●ピーマン炒め 446kcal ●竹の子煮 塩分4.0g ●きゅうりサラダ ●のり佃煮	さつま揚げ炒め ●れんこん煮 458kcal ●海鮮バーグ 塩分2.8g ●春雨サラダ ●ふ和え	
朝	5	6	7	8	9	10	11	
朝	肉団子 ●いんげん炒め 418kcal ●コーンサラダ 塩分1.4g	オムレツ ●マカロニ炒め 352kcal ●キムチもやし 塩分1.5g	あじの塩焼き ●ピーマン炒め 360kcal ●大根和え 塩分0.4g	野菜天さつま ●小松菜炒め 353kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.3g	シュウマイ ●茄子炒め 428kcal ●しそ昆布 塩分1.9g	牛肉のしぐれ煮 ●なめ茸 402kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.7g	鶏肉のネギ味噌焼き ●キャベツ炒め 459kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.5g	
昼	ふんわり豆腐 ●ごぼう炒め 456kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.7g ●きのこ和え ●高菜炒め	焼き餃子 ●青梗菜炒め 488kcal ●フルーツポンチ 塩分2.4g ●ワカメサラダ	クリームコロッケ ●れんこん炒め 534kcal ●オムレツ 塩分1.7g ●きゅうりサラダ ●ふ和え	チャプチェ ●グラタン 498kcal ●竹の子煮 塩分2.1g ●オクラ和え ●キャベツサラダ	メンチカツ ●いんげん炒め 540kcal ●里芋煮 塩分2.0g ●コーンサラダ ●ひじき和え	豆腐ハンバーグのシャリアピンソース ●チンチャオソース 529kcal ●角天 塩分2.9g ●春雨サラダ ●木目と和え	オムレツ、鶏肉の八幡巻き ●切干大根炒め 601kcal ●カレールゥ包み揚げ 塩分2.1g ●きのこサラダ ●ふ和え	
夕	エビカツ ●切干大根炒め 485kcal ●めかぶ 塩分1.7g ●ブロッコリーサラダ ●木目と和え	鶏肉の治部煮 ●茄子炒め 557kcal ●ひじき煮 塩分3.0g ●ポテトサラダ ●もやし和え	ハンバーグのオニオンソース ●厚揚げ炒め 641kcal ●とうもろこし揚げ 塩分2.8g ●ピーマンサラダ ●人参和え	豚肉の味噌焼き ●白菜炒め 480kcal ●きんぴらごぼう 塩分1.8g ●豆サラダ ●白滝和え	あかうおの煮付け ●高野豆腐炒め 460kcal ●大根煮 塩分1.7g ●れんこんサラダ ●りんご缶	エビフライ ●マカロニ炒め 539kcal ●がんも 塩分2.2g ●オクラ和え ●ワカメサラダ	焼き餃子 ●ほうれん草炒め 482kcal ●かぼちゃ煮 塩分3.3g ●茄子和え ●ねり梅	
朝	12	13	14	15	16	17	18	
朝	ぶりの照り焼き ●竹の子炒め 437kcal ●いんげんサラダ 塩分1.0g	三色高野しのだ ●れんこん炒め 400kcal ●うぐいす豆 塩分1.0g	エビしんじょう ●玉子炒め 379kcal ●ふきと和え 塩分1.1g	ベーコンポテトバーグ ●青梗菜炒め 360kcal ●山クラゲ 塩分1.1g	玉子ロール ●カリフラワー炒め 330kcal ●小松菜和え 塩分1.0g	鶏肉の治部煮 ●さつま揚げ炒め 456kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.7g	海鮮ステーキ ●じゃが芋炒め 390kcal ●味の花 塩分2.9g	
昼	豚肉の生姜炒め ●ピーマン炒め 520kcal ●豆腐ステーキ 塩分1.3g ●ふきと和え ●人参サラダ	アジフライのタルタルソース ●肉じゃが 593kcal ●きんぴらごぼう 塩分2.7g ●マカロニサラダ ●ワカメ和え	タンドリーチキン ●麻婆春雨 537kcal ●ニラまんじゅう 塩分2.1g ●オクラ和え ●もやしサラダ	さばの生姜煮 ●ピーマン炒め 555kcal ●竹輪煮 塩分3.6g ●竹の子和え ●白滝サラダ	ふんわり揚げ ●大根炒め 540kcal ●さつま芋煮 塩分3.8g ●れんこんサラダ ●ザーサイ	鶏肉の治部煮 ●さつま揚げ炒め 456kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.7g	ミートコロッケ ●白菜炒め 486kcal ●冬瓜煮 塩分1.7g ●いんげんサラダ ●りんご缶	牛肉のすき焼き風煮 ●きのこ炒め 388kcal ●めかぶ 塩分1.5g ●ふきと和え ●大根サラダ
夕	鶏肉のBBQソース ●ピーマン炒め 471kcal ●もずく 塩分2.7g ●白菜和え ●ひじきサラダ	肉団子のトマトソース ●ブロッコリー炒め 452kcal ●冬瓜煮 塩分2.8g ●きゅうりサラダ ●ミニゼリー	牛肉のピリ辛炒め ●いんげん煮 517kcal ●ツナサラダ包み揚げ 塩分1.6g ●豆サラダ ●ふ和え	クリームコロッケ ●グラタン 521kcal ●ひじき煮 塩分1.6g ●フルーツポンチ ●玉葱サラダ	ハンバーグのデミグラスソース ●茄子炒め 615kcal ●なめ茸 塩分3.5g ●春雨サラダ ●キャベツ和え	ハムステーキ、エッグ明太子 ●竹の子炒め 465kcal ●高野豆腐煮 塩分2.7g ●ほうれん草和え ●人参サラダ	あじの塩焼き ●ごぼう炒め 409kcal ●糸昆布煮 塩分1.7g ●ピーマンサラダ ●高菜炒め	
朝	19	20	21	22	23	24	25	
朝	イカタコ天さつま ●茄子炒め 407kcal ●豆サラダ 塩分1.7g	豆腐チャンプル ●もずく 379kcal ●いんげんサラダ 塩分0.7g	さけの塩焼き ●ピーマン炒め 391kcal ●カリフラワーサラダ 塩分0.5g	三角しのだ ●玉子炒め 382kcal ●オクラ和え 塩分1.0g	シュウマイ ●切干大根煮 410kcal ●うぐいす豆 塩分1.3g	オムレツ ●ピーマン炒め 326kcal ●小松菜和え 塩分0.4g	海鮮天さつま ●きのこ炒め 341kcal ●ふきと和え 塩分1.7g	
昼	肉団子の甘酢ソース ●マカロニ炒め 526kcal ●ブロッコリー煮 塩分2.8g ●コーンサラダ ●たいみそ	かに玉のチリソース ●揚げ餃子 491kcal ●竹の子煮 塩分3.0g ●ポテトサラダ ●キャベツ和え	エビフライのタルタルソース ●大根煮 556kcal ●きんぴらごぼう 塩分2.3g ●豆サラダ ●もやし和え	豚肉の味噌焼き ●じゃが芋炒め 451kcal ●ほうれん草煮 塩分1.5g ●春雨サラダ ●山クラゲ	あかうおの煮付け ●牛肉のしぐれ煮 471kcal ●糸昆布炒め 塩分2.1g ●れんこんサラダ ●ふ和え	チーズハンバーグのトマトソース ●白菜煮 656kcal ●いちごロールケーキ 塩分3.1g ●ブロッコリーサラダ ●木目と和え	鶏肉の唐揚げ ●グラタン 697kcal ●茄子炒め 塩分3.1g ●コーンサラダ ●玉葱和え	
夕	ヒレカツ ●ピーマン炒め 533kcal ●がんも 塩分1.6g ●オクラ和え ●ワカメサラダ	鶏肉の南部焼き ●青梗菜炒め 599kcal ●豆腐ステーキ 塩分2.5g ●れんこんサラダ ●木目と和え	ふんわり揚げ ●なす炒め 517kcal ●白菜煮 塩分2.3g ●コーンサラダ ●白滝和え	ピーマンの肉詰め焼き ●マカロニ炒め 472kcal ●冬瓜煮 塩分2.5g ●いんげんサラダ ●人参和え	明太ポテトサラダロール ●ごぼう炒め 525kcal ●角天 塩分3.3g ●竹の子和え ●ワカメサラダ	チャプチェ ●ピーマン炒め 495kcal ●チヂミ 塩分1.7g ●きゅうり和え ●キャベツサラダ	ふんわり豆腐 ●れんこん炒め 483kcal ●かぼちゃ煮 塩分3.7g ●豆サラダ ●ザーサイ	
朝	26	27	28	29	30	31	1	
朝	まぐろバーグ ●大根煮 366kcal ●れんこんサラダ 塩分2.0g	五目巾着 ●茄子炒め 368kcal ●高菜炒め 塩分0.2g	さんが焼き ●マカロニ炒め 401kcal ●コーンサラダ 塩分0.9g	さばの味噌煮 ●白菜炒め 506kcal ●ザーサイ 塩分4.2g	ハムステーキ ●ごぼう炒め 334kcal ●竹の子和え 塩分0.9g	枝豆と豆腐のふんわり天 ●小松菜炒め 368kcal ●オクラ和え 塩分1.5g		
昼	根菜つくね ●ピーマン炒め 440kcal ●冬瓜煮 塩分3.0g ●オクラ和え ●キムチもやし	ハムステーキ、シュウマイ、豚とん ●回鍋肉 596kcal ●ひじき煮 塩分4.1g ●きゅうりサラダ ●ワカメ和え	肉じゃが ●タラ唐揚げの南蛮漬け 516kcal ●糸昆布煮 塩分4.1g ●豆サラダ ●のり佃煮	エビカツ ●青梗菜炒め 518kcal ●オムレツ 塩分2.8g ●ふき煮 ●人参和え	鶏肉のBBQソース ●茄子炒め 579kcal ●ツナサラダ包み揚げ 塩分2.5g ●春雨サラダ ●ふ和え	ハンバーグのテリマヨソース ●切干大根炒め 654kcal ●なめ茸 塩分3.4g ●マカロニサラダ ●キャベツ和え		
夕	ぶりの照り焼き ●白菜炒め 534kcal ●きんぴらごぼう 塩分2.4g ●きんぴらごぼう ●マカロニサラダ ●ふ和え	鶏肉の唐揚げ ●竹の子炒め 645kcal ●切干大根煮 塩分3.5g ●笹かま ●木目と和え	豆腐ハンバーグのきのこソース ●とうふ炒め 563kcal ●カレールゥ包み揚げ 塩分3.2g ●オクラ和え ●もやしサラダ	豚肉の生姜焼き ●れんこん炒め 537kcal ●白身天ぷら 塩分1.5g ●きゅうりサラダ ●大根和え	牛肉のブルコギ風 ●グラタン 547kcal ●糸昆布煮 塩分2.8g ●コーンサラダ ●玉葱和え	ミートコロッケ ●玉子炒め 555kcal ●肉団子のトマトソース 塩分3.0g ●ふきと和え ●ビビンバ山菜		

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