

2022年 2月 ヘルシー弁当の献立

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
	30	31	1	2	3	4	5
朝			牛肉のしぐれ煮 ●豆腐ステーキ 462kcal ●茄子和え 塩分1.2g	オムレツ ●竹の子炒め 318kcal ●オクラ和え 塩分1.8g	サラダステーキ ●豆腐炒め 356kcal ●山クラゲ 塩分1.3g	さけの塩焼き ●マカロニ炒め 400kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.6g	シュウマイ ●大根煮 396kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分1.5g
昼			あじの塩焼き ●きのご炒め ●糸昆布煮 ●ピーマンサラダ 384kcal ●木耳和え 塩分2.4g	チーズハムカツ ●麻婆春雨 ●角天 ●ほうれん草和え 575kcal ●玉葱サラダ 塩分2.7g	肉団子の甘酢ソース ●れんこん炒め ●ごぼう煮 ●ブロッコリーサラダ 493kcal ●ミニセリ 塩分2.6g	ふんわり豆腐 ●ピーマン炒め ●高野豆腐煮 ●ふき和え 456kcal ●ワカメサラダ 塩分2.4g	ポークチャップ ●チキンステーキ ●かぼちゃ煮 ●茄子和え 582kcal ●木耳サラダ 塩分2.5g
夕			ふんわり揚げ ●マカロニ炒め ●豆煮 ●きゅうりサラダ 517kcal ●のり佃煮 塩分3.5g	肉じゃが ●大根煮 ●小籠包 ●いんげんサラダ 520kcal ●ひじき和え 塩分2.0g	鶏肉の韓国風照り焼き ●白菜炒め ●なめ茸 ●コーンサラダ 536kcal ●もやし和え 塩分2.9g	クリームコロッケ ●玉子炒め ●お好み焼き ●竹の子和え 546kcal ●白滝サラダ 塩分1.8g	ハンバーグのオニオンソース ●青梗菜炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●春雨サラダ 633kcal ●ふ和え 塩分2.6g
朝	6	7	8	9	10	11	12
朝	京風がんも ●白菜炒め 399kcal ●豆サラダ 塩分1.1g	鶏肉のしそ風味焼き ●ほうれん草炒め 407kcal ●ピビンパ山菜 塩分1.6g	野菜天さつま ●ピーマン炒め 357kcal ●きのご和え 塩分1.2g	ベーコンポテトバーグ ●ごぼう炒め 380kcal ●高菜 塩分2.0g	彩しんじょう ●小松菜炒め 380kcal ●コーンサラダ 塩分1.0g	三色高野しのだ ●カリフラワー炒め 381kcal ●うぐいす豆 塩分0.5g	オムレツ ●いんげん炒め 350kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.5g
昼	かに玉の塩あんかけ ●じゃが芋炒め ●白身天ぷら ●コーンサラダ 505kcal ●キャベツ和え 塩分1.5g	根菜つくね ●ピーマン炒め ●竹の子煮 ●いんげんサラダ 464kcal ●味の花 塩分3.2g	牛肉のすき焼き風煮 ●グラタン ●ひじき煮 ●きゅうりサラダ 431kcal ●ふ和え 塩分2.1g	メンチカツ ●大根煮 ●ブロッコリー炒め ●豆サラダ 495kcal ●ねぎ梅 塩分2.4g	さばの味噌煮 ●チンチャオソース ●里芋煮 ●オクラ和え 619kcal ●ひじきサラダ 塩分2.5g	ハンバーグのデミグラスソース ●青梗菜炒め ●冬瓜煮 ●かにのふわふわ豆腐 601kcal ●キャベツサラダ 塩分3.1g	タンダリーチキン ●れんこん炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●ごぼうサラダ 577kcal ●ワカメ和え 塩分2.7g
夕	ぶりの照り焼き ●ごぼう炒め ●冬瓜煮 ●オクラ和え 459kcal ●ザーサイ 塩分4.1g	ハムカツ ●カリフラワー炒め ●糸昆布煮 ●マカロニサラダ 479kcal ●大根和え 塩分2.2g	豚肉の生姜焼き ●白菜炒め ●茄子煮 ●フルーツポンチ 438kcal ●人参和え 塩分1.4g	鶏肉のBBQソース ●玉子炒め ●カレールウ包み揚げ ●ふき和え 587kcal ●キャベツサラダ 塩分2.5g	チャプチェ ●さつま揚げ炒め ●肉団子の甘酢あん ●れんこんサラダ 541kcal ●りんご缶 塩分2.9g	エビフライ ●切干大根炒め ●めかぶ ●きのご和え 496kcal ●木耳サラダ 塩分1.8g	あかうおの煮付け ●竹の子炒め ●豆煮 ●ピーマンサラダ 462kcal ●しそ昆布 塩分2.5g
朝	13	14	15	16	17	18	19
朝	海鮮天さつま ●茄子炒め 356kcal ●ふき和え 塩分1.7g	ハムステーキ ●白菜炒め 320kcal ●ザーサイ 塩分3.3g	あじの塩焼き ●れんこん炒め 362kcal ●冬瓜煮 塩分1.2g	五目巾着 ●じゃが芋炒め 388kcal ●いんげんサラダ 塩分0.4g	鮭バーグ ●青梗菜炒め 395kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.6g	厚揚げの中華炒め ●なめ茸 396kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.3g	エビしんじょう ●竹輪炒め 372kcal ●キムチもやし 塩分2.2g
昼	豆腐チャンプル ●マカロニ炒め ●お好み焼き ●ブロッコリーサラダ 489kcal ●大根和え 塩分1.3g	ふんわり揚げ ●バレンタインデザート ●きのご煮 ●ポテトサラダ 523kcal ●白滝和え 塩分2.1g	クリームコロッケ ●豆腐炒め ●糸昆布煮 ●ふき和え 508kcal ●ピビンパ山菜 塩分2.7g	焼き餃子 ●玉子炒め ●大根煮 ●豆サラダ 539kcal ●もやし和え 塩分2.3g	豚肉の味噌焼き ●茄子炒め ●かぼちゃ煮 ●いんげんサラダ 462kcal ●白滝和え 塩分1.5g	鶏肉のしそ風味焼き ●白菜炒め ●きんぴらごぼう ●れんこんサラダ 509kcal ●もも缶 塩分2.5g	豚カツ ●ピーマン炒め ●大根煮 ●オクラ和え 496kcal ●ザーサイ 塩分3.3g
夕	ピーマンの肉詰め焼き ●ほうれん草炒め ●ひじき煮 ●コーンサラダ 492kcal ●キムチもやし 塩分2.8g	エッグ明太子、鶏肉の八幡巻き ●ピーマン炒め ●竹輪煮 ●オクラサラダ 560kcal ●ふ和え 塩分4.0g	回鍋肉 ●グラタン ●きんぴらごぼう ●茄子和え 519kcal ●ワカメサラダ 塩分2.4g	ふんわり豆腐 ●カリフラワー炒め ●もずく ●白菜和え 396kcal ●ひじきサラダ 塩分2.0g	天ぷら ●マカロニ炒め ●竹の子煮 ●大根おろしつゆ 495kcal ●キャベツサラダ 塩分1.7g	ハンバーグのデミグラスソース ●青梗菜炒め ●白身天ぷら ●ふき和え 626kcal ●木耳サラダ 塩分2.6g	牛肉のブルコギ風 ●豆腐炒め ●海鮮バーグ ●ブロッコリーサラダ 560kcal ●ワカメ和え 塩分1.8g
朝	20	21	22	23	24	25	26
朝	鶏肉の治部煮 ●ごぼう炒め 457kcal ●春雨サラダ 塩分2.3g	イカタコ天さつま ●白菜炒め 361kcal ●ごま昆布 塩分1.7g	まぐろバーグ ●大根煮 347kcal ●ふき和え 塩分2.2g	海鮮ステーキ ●茄子炒め 370kcal ●冬瓜煮 塩分2.6g	枝豆と豆腐のふんわり天 ●いんげん炒め 368kcal ●キャベツサラダ 塩分1.0g	三角しのだ ●ピーマン炒め 369kcal ●味の花 塩分1.5g	ふんわり揚げ ●きのご炒め 496kcal ●豆サラダ 塩分1.9g
昼	さけの塩焼き ●ほうれん草炒め ●ひじき煮 ●豆サラダ 464kcal ●りんご缶 塩分1.4g	豆腐ハンバーグのジャリソース ●肉じゃが ●めかぶ ●ピーマンサラダ 576kcal ●キャベツ和え 塩分2.6g	チャプチェ ●カリフラワー炒め ●チヂミ ●きゅうりサラダ 479kcal ●ひじき和え 塩分1.4g	ピーマンの肉詰め焼き ●青梗菜炒め ●高野豆腐煮 ●笹かま ●木耳和え 476kcal ●塩分2.3g	エビフライの和風タルタルソース ●グラタン ●竹の子煮 ●コーンサラダ 566kcal ●大根和え 塩分1.8g	豚肉の生姜焼き ●牛肉のしぐれ煮 ●きんぴらごぼう ●フルーツポンチ 467kcal ●白滝和え 塩分1.7g	あかうおの煮付け ●マカロニ炒め ●白菜煮 ●ふき和え 420kcal ●山クラゲ 塩分1.8g
夕	ハムステーキ、シュウマイ ●マカロニ炒め ●茄子煮 ●かぼちゃサラダ 571kcal ●山クラゲ 塩分2.4g	かに玉の甘酢あんかけ ●いんげん炒め ●カレールウ包み揚げ ●コーンサラダ 474kcal ●白滝和え 塩分2.3g	ミートコロッケ ●れんこん炒め ●ニラまんじゅう ●オクラサラダ 514kcal ●ふ和え 塩分1.9g	あじの塩焼き ●白菜炒め ●糸昆布煮 ●豆サラダ 402kcal ●ねぎ梅 塩分2.5g	鶏肉の治部煮 ●ブロッコリー炒め ●ひじき煮 ●春雨サラダ 517kcal ●もやし和え 塩分2.9g	さつま揚げ炒め ●ほうれん草ソテー ●里芋煮 ●きゅうりサラダ 470kcal ●高菜 塩分2.8g	ヒレカツ ●チキンステーキ ●高野豆腐煮 ●茄子和え 560kcal ●ひじきサラダ 塩分2.2g
朝	27	28	1	2	3	4	5
朝	玉子ロール ●小松菜炒め 352kcal ●コーンサラダ 塩分0.9g	さばの味噌煮 ●じゃが芋炒め 553kcal ●金時豆 塩分1.5g					
昼	牛肉のブルコギ風 ●切干大根炒め ●肉団子の甘酢あん ●かぼちゃサラダ 606kcal ●たいみそ 塩分2.6g	天ぷら ●竹の子炒め ●ブロッコリー煮 ●大根おろしつゆ 496kcal ●ふ和え 塩分1.7g					
夕	焼き餃子 ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●オクラ和え 470cal ●ミニセリ 塩分1.8g	豆腐ハンバーグのきのごソース ●玉子炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●いんげん和え 566kcal ●キャベツサラダ 塩分2.7g					

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、早めにお召し上がりください

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。

●9時まで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>