

2022年 4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



SAITAKE19711224

	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2
朝						シュウマイ ●小松菜炒め 379kcal ●ふき和え 塩分1.2g	かれいの煮付け ●竹の子炒め 366kcal ●オクラ和え 塩分1.5g
昼						牛肉のブルコギ風 ●豆腐炒め 608kcal ●肉団子のトマトソース 塩分4.6g ●竹輪サラダ ●のり佃煮	エビフライ ●大根煮 509kcal ●もずく ●コーンサラダ 塩分2.3g ●玉葱和え
夕						根菜つくね ●れんこん炒め 479kcal ●きんぴらごぼう 塩分3.1g ●いんげん和え ●ひじきサラダ	鶏肉のBBQソース ●白菜炒め 584kcal ●カレールゥ包み揚げ 塩分2.2g ●豆サラダ ●人参和え
朝	3 海鮮天さつま ●ビーフン炒め 366kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.1g	4 サラダステーキ ●ごぼう炒め 352kcal ●高菜 塩分2.4g	5 彩しんじょう ●切干大根煮 349kcal ●ほうれん草和え 塩分1.4g	6 ふんわり豆腐 ●マカロニ炒め 411kcal ●白菜和え 塩分1.3g	7 ハムステーキ ●きのご炒め 355kcal ●ごま昆布 塩分1.9g	8 京風がんも ●青梗菜炒め 383kcal ●コーンサラダ 塩分1.1g	9 牛肉のしぐれ煮 ●めかぶ 400kcal ●茄子和え 塩分1.0g
昼	かに玉の塩あんかけ ●ブロッコリー炒め 491kcal ●小籠包 塩分1.9g ●春雨サラダ ●ふ和え	ハンバーグのハニーマスタードソース ●じゃが芋炒め 626kcal ●いんげんサラダ 塩分3.1g ●ミニゼリー	豚肉の生姜焼き ●玉子炒め 515kcal ●豆煮 塩分1.8g ●オクラ和え ●木耳サラダ	鶏肉の治部煮 ●れんこん炒め 504kcal ●お好み焼き 塩分2.3g ●ふき和え ●人参サラダ	チャブチェ ●茄子炒め 531kcal ●ツナサラダ包み揚げ 塩分1.9g ●きゅうりサラダ ●大根和え	ミートコロッケ ●竹の子炒め 544kcal ●きんぴらごぼう 塩分2.5g ●豆サラダ ●キャベツ和え	さわらの幽庵焼き ●高野豆腐炒め 433kcal ●冬瓜煮 塩分1.9g ●小松菜和え ●山クラゲ
夕	回鍋肉 ●青梗菜炒め 550kcal ●白身天ぷら 塩分2.3g ●きのご和え ●ワカメサラダ	チーズハムカツ ●チキンステーキ 570kcal ●糸昆布煮 塩分3.4g ●茄子和え ●白滝サラダ	さけの香味ソース ●竹の子炒め 503kcal ●高野豆腐煮 塩分2.3g ●コーンサラダ ●キャベツ和え	ピーマンの肉詰め焼き ●さつま揚げ炒め 467kcal ●冬瓜煮 塩分2.7g ●フルーツポンチ ●キムチもやし	オムレツ、シュウマイ ●いんげん炒め 548kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.6g ●カリフラワーサラダ ●味の花	ふんわり揚げ ●ピーマン炒め 507kcal ●ひじき煮 塩分2.6g ●れんこんサラダ ●ふ和え	鶏肉の韓国風照り焼き ●きのご炒め 567kcal ●とうもろこし揚げ 塩分3.0g ●白菜和え ●大根サラダ
朝	10 海鮮ステーキ ●ブロッコリー炒め 354kcal ●オクラ和え 塩分2.0g	11 ぶりの照り焼き ●玉子炒め 489kcal ●金時豆 塩分0.9g	12 鶏肉のしそ風味焼き ●ごぼう炒め 426kcal ●竹の子和え 塩分1.7g	13 ベーコンポテトバーグ ●ほうれん草炒め 391kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.7g	14 エビしんじょう ●れんこん炒め 383kcal ●コーンサラダ 塩分1.2g	15 オムレツ ●じゃが芋炒め 325kcal ●ビビンバ山菜 塩分1.1g	16 あかうおの煮付け ●いんげん炒め 405kcal ●春雨サラダ 塩分1.5g
昼	ヒレカツ ●ピーマン炒め 527kcal ●角天 塩分2.0g ●春雨サラダ ●ワカメ和え	焼き餃子 ●いんげん炒め 481kcal ●れんこん煮 塩分2.1g ●コーンサラダ ●ひじき和え	牛肉のピリ辛炒め ●白菜煮 482kcal ●がんも 塩分1.4g ●カリフラワーサラダ ●白滝和え	ふんわり豆腐 ●グラタン 464kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.5g ●茄子和え ●もやしサラダ	さけの塩焼き ●青梗菜炒め 424kcal ●糸昆布煮 塩分2.3g ●ふき和え ●ねり梅	タンダリーチキン ●マカロニ炒め 541kcal ●竹の子煮 塩分3.0g ●きゅうりサラダ ●大根和え	肉団子のクリームソース ●ビーフン炒め 557kcal ●竹輪煮 塩分4.1g ●コーンサラダ ●もも缶
夕	牛肉のオイスター炒め ●グラタン 441kcal ●糸昆布煮 塩分2.7g ●ふき和え ●木耳サラダ	ハンバーグのオニオンソース ●茄子炒め 469kcal ●なめ茸 塩分4.0g ●きゅうり和え ●キャベツサラダ	かに玉の塩あんかけ ●ビーフン炒め 496kcal ●ツナサラダ包み揚げ 塩分2.4g ●竹輪サラダ ●ワカメ和え	天ぷら ●厚揚げ炒め 501kcal ●いんげん煮 塩分2.2g ●大根おろしつゆ ●ふ和え	肉じゃが ●ブロッコリー炒め 463kcal ●チヂミ 塩分1.3g ●オクラ和え ●ひじきサラダ	豚肉の生姜焼き ●白菜炒め 407kcal ●冬瓜煮 塩分3.5g ●ほうれん草和え ●ザーサイ	明太ポテトサラダロール ●玉子炒め 538kcal ●もずく 塩分2.3g ●豆サラダ ●もやし和え
朝	17 鶏肉の照り焼き ●カリフラワー炒め 435kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.8g	18 イカ天コ天さつま ●竹の子炒め 348kcal ●山クラゲ 塩分1.4g	19 三色高野しのだ ●キャベツ炒め 345kcal ●オクラ和え 塩分1.0g	20 枝豆と豆腐のふんわり天 ●ごぼう炒め 400kcal ●味の花 塩分2.1g	21 まぐろバーグ ●白菜炒め 371kcal ●れんこんサラダ 塩分1.8g	22 さわらの幽庵焼き ●青梗菜炒め 395kcal ●ザーサイ 塩分4.1g	23 五目巾着 ●ビーフン炒め 369kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.4g
昼	ふんわり揚げ ●小松菜炒め 489kcal ●なめ茸 塩分3.1g ●れんこんサラダ ●ワカメ和え	豚カツの味噌ソース ●麻婆春雨 576kcal ●切干大根煮 塩分2.0g ●白菜和え ●金時豆	ハンバーグのジャリピンソース ●じゃが芋炒め 598kcal ●冬瓜煮 塩分3.3g ●笹かま ●人参和え	オムレツ、エビマヨ ●回鍋肉 577kcal ●ひじき煮 塩分2.2g ●フルーツポンチ ●大根和え	豚肉の味噌焼き ●さつま揚げ炒め 459kcal ●茄子煮 塩分2.6g ●ブロッコリーサラダ ●高菜	ビーフンジンジャー ●グラタン 550kcal ●きんぴらごぼう 塩分2.0g ●いんげん和え ●キャベツサラダ	鶏肉のネギ塩焼き ●白菜炒め 542kcal ●カレールゥ包み揚げ 塩分5.4g ●ふき和え ●ひじきサラダ
夕	かれいの煮付け ●茄子炒め 414kcal ●ひじき煮 塩分3.0g ●ふき和え ●しそ昆布	牛肉のブルコギ風 ●いんげん炒め 545kcal ●お好み焼き 塩分1.8g ●カリフラワーサラダ ●木耳和え	鶏肉のしそ風味焼き ●ビーフン炒め 473kcal ●めかぶ 塩分1.9g ●ほうれん草和え ●ふサラダ	焼き餃子 ●豆腐炒め 481kcal ●糸昆布煮 塩分3.7g ●きゅうりサラダ ●のり佃煮	エビフライ ●竹の子炒め 548kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.1g ●豆サラダ ●もやし和え	肉団子のトマトソース ●玉子炒め 486kcal ●冬瓜煮 塩分2.6g ●オクラ和え ●りんご缶	ふんわり豆腐 ●れんこん炒め 487kcal ●豆腐ステーキ 塩分2.3g ●カリフラワーサラダ ●ワカメ和え
朝	24 豚肉の野菜炒め ●もずく 398kcal ●竹の子和え 塩分1.3g	25 オムレツ ●いんげん炒め 329kcal ●キムチもやし 塩分1.5g	26 さけの塩焼き ●れんこん炒め 389kcal ●ふき和え 塩分1.1g	27 野菜天さつま ●竹の子炒め 363kcal ●キャベツサラダ 塩分1.6g	28 ふんわり揚げ ●白菜炒め 444kcal ●オクラ和え 塩分1.6g	29 三角しのだ ●カリフラワー炒め 368kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.0g	30 鶏肉の治部煮 ●茄子炒め 475kcal ●うぐいす豆 塩分2.1g
昼	ぶりの照り焼き ●切干大根炒め 542kcal ●豆煮 塩分2.2g ●マカロニサラダ ●白滝和え	根菜つくね ●チンチャオソース 471kcal ●かぼちゃ煮 塩分3.0g ●オクラ和え ●ビビンバ山菜	天ぷら ●青梗菜炒め 510kcal ●高野豆腐煮 塩分2.1g ●大根おろしつゆ ●人参和え	ピーマンの肉詰め焼き ●さつま芋炒め 501kcal ●茄子煮 塩分4.1g ●ブロッコリーサラダ ●ザーサイ	鶏肉のチリソース ●ごぼう炒め 529kcal ●めかぶ 塩分3.2g ●豆サラダ ●玉葱和え	さつま揚げ炒め ●麩の卵とじ 644kcal ●豆腐ステーキ 塩分2.3g ●れんこんサラダ ●木耳和え	明太ポテトサラダロール ●ピーマン炒め 533kcal ●ニラまんじゅう 塩分2.0g ●コーンサラダ ●白滝和え
夕	ミートコロッケ ●茄子炒め 531kcal ●角天 塩分1.8g ●ごぼうサラダ ●玉葱和え	タンダリーチキン ●きのご炒め 530kcal ●がんも 塩分2.2g ●白菜和え ●木耳サラダ	チャブチェ ●グラタン 474kcal ●ひじき煮 塩分2.7g ●きゅうりサラダ ●ワカメ和え	あかうおの煮付け ●いんげん炒め 456kcal ●冬瓜煮 塩分2.2g ●コーンサラダ ●たいみそ	クリームコロッケ ●マカロニ炒め 558kcal ●肉団子の甘酢あん 塩分2.0g ●ピーマンサラダ ●大根和え	ハンバーグのデミグラスソース ●ビーフン炒め 644kcal ●白身天ぷら 塩分2.3g ●竹の子和え ●山クラゲ	豚肉の味噌焼き ●高野豆腐炒め 480kcal ●白菜煮 塩分1.6g ●マカロニサラダ ●ひじき和え

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。

●9時までに前日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