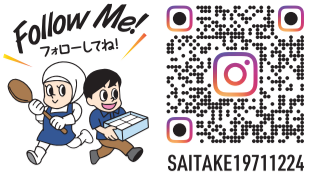


# 2022年 5月 ヘルシー弁当の献立

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   | 月  | 火  | 水   | 木  | 金  | 土  |
|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 朝 | <b>1</b><br>牛肉のしぐれ煮<br>●なめ茸<br>●いんげんサラダ 401kcal<br>塩分1.7g                                 | <b>2</b><br>シュウマイ<br>●ビーフン炒め<br>●ピビンハ山菜 401kcal<br>塩分1.4g                                      | <b>3</b><br>イカタコ天さつま<br>●きのご炒め<br>●きゅうりサラダ 350kcal<br>塩分1.3g                               | <b>4</b><br>かれいの煮付け<br>●茄子炒め<br>●春雨サラダ 400kcal<br>塩分1.6g                          | <b>5</b><br>彩しんじょう<br>●マカロニ炒め<br>●豆サラダ 404kcal<br>塩分1.1g                                       | <b>6</b><br>ハムステーキ<br>●ブロッコリー炒め<br>●味の花 350kcal<br>塩分1.5g                                    | <b>7</b><br>オムレツ<br>●白菜炒め<br>●れんこんサラダ 348kcal<br>塩分1.2g                                |
| 昼 | <b>ふんわり豆腐</b><br>●マカロニ炒め<br>●ひじき煮<br>●ブロッコリーサラダ 471kcal<br>●もも缶 471kcal<br>塩分2.0g         | <b>さわらの幽庵焼き</b><br>●竹の子炒め<br>●茄子煮<br>●ピーマンサラダ 478kcal<br>●金時豆 478kcal<br>塩分2.1g                | <b>ハンバーグのオニオンソース</b><br>●グラタン<br>●切干大根煮<br>●白菜和え 587kcal<br>●人参サラダ 587kcal<br>塩分2.8g       | <b>チーズハムカツ</b><br>●いんげん炒め<br>●がんも<br>●コーンサラダ 558kcal<br>●ワカメ和え 558kcal<br>塩分2.3g  | <b>豚肉の生姜焼き</b><br>●きのご炒め<br>●柏餅<br>●れんこんサラダ 475kcal<br>●白滝和え 475kcal<br>塩分1.5g                 | <b>牛肉と茄子のみぞれあんかけ</b><br>●高野豆腐炒め<br>●とうもろこし揚げ<br>●オクラ和え 549kcal<br>●木耳サラダ 549kcal<br>塩分2.1g   | <b>根菜つくね</b><br>●麻婆春雨<br>●きんぴらごぼう<br>●きゅうりサラダ 489kcal<br>●のり佃煮 489kcal<br>塩分4.2g       |
| 夕 | <b>かに玉の甘酢あんかけ</b><br>●小松菜炒め<br>●ツナサラダ包み揚げ<br>●オクラ和え 463kcal<br>●キャベツサラダ 463kcal<br>塩分3.0g | <b>エビカツ</b><br>●豆腐炒め<br>●お好み焼き<br>●れんこんサラダ 575kcal<br>●ふ和え 575kcal<br>塩分2.6g                   | <b>鶏肉のしそ風味焼き</b><br>●ごぼう炒め<br>●ニラまんじゅう<br>●カリフラワーサラダ 525kcal<br>●玉葱和え 525kcal<br>塩分1.4g    | <b>牛肉のブルコギ風</b><br>●青梗菜炒め<br>●角天<br>●白菜サラダ 509kcal<br>●ひじき和え 509kcal<br>塩分1.8g    | <b>肉団子のチリソース</b><br>●竹の子炒め<br>●糸昆布煮<br>●ポテトサラダ 511kcal<br>●キャベツ和え 511kcal<br>塩分4.1g            | <b>さけの塩焼き</b><br>●ほうれん草炒め<br>●竹輪煮<br>●ふき和え 439kcal<br>●もやしサラダ 439kcal<br>塩分2.1g              | <b>メンチカツ</b><br>●いんげん炒め<br>●豆煮<br>●カリフラワー和え 530kcal<br>●りんご缶 530kcal<br>塩分1.9g         |
| 朝 | <b>8</b><br>海鮮ステーキ<br>●ビーマン炒め<br>●オクラ和え 350kcal<br>塩分1.8g                                 | <b>9</b><br>ぶりの照り焼き<br>●キャベツ炒め<br>●山クラゲ 430kcal<br>塩分1.1g                                      | <b>10</b><br>サラダステーキ<br>●竹の子炒め<br>●ふき和え 343kcal<br>塩分2.1g                                  | <b>11</b><br>京風がんも<br>●カリフラワー炒め<br>●小松菜和え 349kcal<br>塩分0.8g                       | <b>12</b><br>豚肉の野菜炒め<br>●お好み焼き<br>●コーンサラダ 454kcal<br>塩分1.2g                                    | <b>13</b><br>ベーコンポテトバーグ<br>●青梗菜炒め<br>●ごぼうサラダ 399kcal<br>塩分1.1g                               | <b>14</b><br>海鮮天さつま<br>●竹の子炒め<br>●しそ昆布 370kcal<br>塩分2.2g                               |
| 昼 | <b>鶏肉のトマトソース</b><br>●青梗菜炒め<br>●カレールウ包み揚げ<br>●竹の子サラダ 552kcal<br>●ふ和え 552kcal<br>塩分2.6g     | <b>エビフライの和風タルタルソース</b><br>●ビーフン炒め<br>●豆腐ステーキ<br>●ブロッコリーサラダ 581kcal<br>●ひじき和え 581kcal<br>塩分1.7g | <b>肉じゃが</b><br>●いんげん炒め<br>●めかぶ<br>●白菜和え 443kcal<br>●ワカメサラダ 443kcal<br>塩分1.8g               | <b>あかうおの煮付け</b><br>●玉子炒め<br>●冬瓜煮<br>●れんこんサラダ 456kcal<br>●キムチもやし 456kcal<br>塩分2.3g | <b>焼き餃子</b><br>●回鍋肉<br>●糸昆布煮<br>●茄子和え 541kcal<br>●玉葱サラダ 541kcal<br>塩分3.3g                      | <b>かに玉の塩あんかけ</b><br>●ブロッコリー炒め<br>●ツナサラダ包み揚げ<br>●フルーツポンチ 471kcal<br>●もやし和え 471kcal<br>塩分1.7g  | <b>豆腐ハンバーグのおろしソース</b><br>●じゃが芋炒め<br>●なめ茸<br>●豆サラダ 491kcal<br>●キャベツ和え 491kcal<br>塩分2.6g |
| 夕 | <b>ふんわり揚げ</b><br>●茄子炒め<br>●もずく<br>●コーンサラダ 521kcal<br>●人参和え 521kcal<br>塩分2.4g              | <b>オムレツ、鶏肉の八幡巻き</b><br>●切干大根炒め<br>●かぼちゃ煮<br>●ごぼうサラダ 539kcal<br>●高菜 539kcal<br>塩分2.6g           | <b>ハンバーグのシャリアピンソース</b><br>●ビーマン炒め<br>●白身天ぷら<br>●きゅうりサラダ 636kcal<br>●木耳和え 636kcal<br>塩分2.6g | <b>クリームコロッケ</b><br>●マカロニ炒め<br>●海鮮バーグ<br>●豆サラダ 601kcal<br>●大根和え 601kcal<br>塩分1.7g  | <b>鶏肉のBBQソース</b><br>●冷奴<br>●ひじき煮<br>●ふき和え 460kcal<br>●白滝和え 460kcal<br>塩分2.6g                   | <b>チャプチェ</b><br>●グラタン<br>●きのご煮<br>●オクラ和え 455kcal<br>●ふサラダ 455kcal<br>塩分2.2g                  | <b>さわらの幽庵焼き</b><br>●いんげん炒め<br>●ビーマン煮<br>●コーンサラダ 459kcal<br>●ザーサイ 459kcal<br>塩分4.0g     |
| 朝 | <b>15</b><br>鶏肉の照り焼き<br>●茄子炒め<br>●カリフラワーサラダ 454kcal<br>塩分2.3g                             | <b>16</b><br>ふんわり豆腐<br>●白菜炒め<br>●金時豆 405kcal<br>塩分0.9g   | <b>17</b><br>さけの塩焼き<br>●マカロニ炒め<br>●オクラ和え 402kcal<br>塩分0.8g                                 | <b>18</b><br>三角しのだ<br>●ほうれん草炒め<br>●コーンサラダ 373kcal<br>塩分0.7g                       | <b>19</b><br>玉子ロール<br>●ごぼう炒め<br>●高菜 341kcal<br>塩分1.8g  | <b>20</b><br>野菜天さつま<br>●カリフラワー炒め<br>●小松菜和え 344kcal<br>塩分1.4g                                 | <b>21</b><br>まぐろバーグ<br>●ビーマン炒め<br>●春雨サラダ 380kcal<br>塩分1.6g                             |
| 昼 | <b>エビカツ</b><br>●高野豆腐炒め<br>●小松菜煮<br>●ふき和え 481kcal<br>●ミニゼリー 481kcal<br>塩分2.2g              | <b>牛肉のブルコギ風</b><br>●ごぼう炒め<br>●チヂミ<br>●かぼちゃサラダ 578kcal<br>●大根和え 578kcal<br>塩分1.9g               | <b>ピーマンの肉詰め焼き</b><br>●茄子炒め<br>●もずく<br>●春雨サラダ 473kcal<br>●味の花 473kcal<br>塩分2.5g             | <b>鶏肉の治部煮</b><br>●れんこん炒め<br>●ひじき煮<br>●竹輪サラダ 540kcal<br>●ワカメ和え 540kcal<br>塩分3.9g   | <b>酢豚</b><br>●白菜炒め<br>●ニラまんじゅう<br>●豆サラダ 648kcal<br>●大根和え 648kcal<br>塩分1.6g                     | <b>ぶりの照り焼き</b><br>●牛肉のしぐれ煮<br>●糸昆布煮<br>●マカロニサラダ 525kcal<br>●ひじき和え 525kcal<br>塩分2.6g          | <b>ふんわり揚げ</b><br>●ビーフン炒め<br>●冬瓜煮<br>●ふき和え 475kcal<br>●りんご缶 475kcal<br>塩分1.8g           |
| 夕 | <b>豚肉の生姜焼き</b><br>●ビーフン炒め<br>●冬瓜煮<br>●れんこんサラダ 469kcal<br>●ねり梅 469kcal<br>塩分1.9g           | <b>根菜つくね</b><br>●玉子炒め<br>●糸昆布煮<br>●きゅうりサラダ 494kcal<br>●人参和え 494kcal<br>塩分3.2g                  | <b>天ぷら</b><br>●ブロッコリー炒め<br>●竹の子煮<br>●大根おろしつゆ 435kcal<br>●キャベツサラダ 435kcal<br>塩分1.8g         | <b>豆腐チャンプル</b><br>●きのご炒め<br>●かぼちゃ煮<br>●ふき和え 438kcal<br>●山クラゲ 438kcal<br>塩分1.5g    | <b>ハンバーグのハニーマスタードソース</b><br>●茄子炒め<br>●ツナサラダ包み揚げ<br>●きゅうりサラダ 677kcal<br>●白滝和え 677kcal<br>塩分2.7g | <b>タンドリーチキン</b><br>●いんげん炒め<br>●とうもろこし揚げ<br>●オクラサラダ 539kcal<br>●ふ和え 539kcal<br>塩分2.7g         | <b>チーズハムカツ</b><br>●れんこん炒め<br>●オムレツ<br>●竹の子和え 632kcal<br>●大根サラダ 632kcal<br>塩分2.4g       |
| 朝 | <b>22</b><br>エビしんじょう<br>●ブロッコリー炒め<br>●茄子和え 365kcal<br>塩分1.2g                              | <b>23</b><br>あかうおの煮付け<br>●キャベツ炒め<br>●ザーサイ 380kcal<br>塩分3.4g                                    | <b>24</b><br>三色高野しのだ<br>●ビーフン炒め<br>●ふき和え 359kcal<br>塩分0.8g                                 | <b>25</b><br>枝豆と豆腐のふんわり天<br>●白菜炒め<br>●きゅうりサラダ 376kcal<br>塩分1.4g                   | <b>26</b><br>鶏肉の治部煮<br>●さつま揚げ炒め<br>●いんげんサラダ 448kcal<br>塩分2.5g                                  | <b>27</b><br>根菜つくね<br>●ブロッコリー炒め<br>●ごま昆布 424kcal<br>塩分2.7g                                   | <b>28</b><br>さわらの幽庵焼き<br>●小松菜炒め<br>●きのご和え 390kcal<br>塩分1.7g                            |
| 昼 | <b>豚肉のカレーソース</b><br>●青梗菜炒め<br>●白身天ぷら<br>●コーンサラダ 601kcal<br>●人参和え 601kcal<br>塩分1.2g        | <b>鶏肉のネギ塩レモンソース</b><br>●玉子炒め<br>●かぼちゃ煮<br>●いんげんサラダ 574kcal<br>●たいみそ 574kcal<br>塩分2.6g          | <b>ハンバーグのデミグラスソース</b><br>●れんこん炒め<br>●角天<br>●オクラ和え 586kcal<br>●木耳サラダ 586kcal<br>塩分2.6g      | <b>ミートコロッケ</b><br>●竹の子炒め<br>●カリフラワー煮<br>●春雨サラダ 504kcal<br>●ふ和え 504kcal<br>塩分1.9g  | <b>豚しゃぶ</b><br>●大根煮<br>●がんも<br>●ポテトサラダ 524kcal<br>●玉葱和え 524kcal<br>塩分1.6g                      | <b>エッグ明太子、シュウマイ</b><br>●チンチャオソース<br>●きんぴらごぼう<br>●コーンサラダ 602kcal<br>●キャベツ和え 602kcal<br>塩分2.8g | <b>ヒレカツ</b><br>●マカロニ炒め<br>●豆煮<br>●れんこんサラダ 562kcal<br>●山クラゲ 562kcal<br>塩分1.7g           |
| 夕 | <b>焼き餃子</b><br>●豆腐炒め<br>●きんぴらごぼう<br>●白菜和え 515kcal<br>●しそ昆布 515kcal<br>塩分2.3g              | <b>豚カツ</b><br>●マカロニ炒め<br>●ひじき煮<br>●フルーツポンチ 556kcal<br>●もやし和え 556kcal<br>塩分1.6g                 | <b>牛肉のピリ辛炒め</b><br>●きのご煮<br>●お好み焼き<br>●豆サラダ 507kcal<br>●キャベツ和え 507kcal<br>塩分1.6g           | <b>かれいの煮付け</b><br>●ほうれん草炒め<br>●冬瓜煮<br>●コーンサラダ 418kcal<br>●ワカメ和え 418kcal<br>塩分2.5g | <b>ピーマンの肉詰め焼き</b><br>●茄子炒め<br>●れんこん煮<br>●オクラ和え 464kcal<br>●のり佃煮 464kcal<br>塩分3.6g              | <b>ふんわり豆腐</b><br>●ビーフン炒め<br>●なめ茸<br>●ふき和え 434kcal<br>●人参サラダ 434kcal<br>塩分2.3g                | <b>鶏肉のテリマヨソース</b><br>●いんげん炒め<br>●ひじき煮<br>●きゅうりサラダ 529kcal<br>●ミニゼリー 529kcal<br>塩分2.8g  |
| 朝 | <b>29</b><br>五目巾着<br>●茄子炒め<br>●かぼちゃサラダ 405kcal<br>塩分0.4g                                  | <b>30</b><br>ふんわり揚げ<br>●ごぼう炒め<br>●キムチもやし 460kcal<br>塩分2.2g                                     | <b>31</b><br>鶏肉のしそ風味焼き<br>●ビーフン炒め<br>●カリフラワーサラダ 437kcal<br>塩分1.1g                          |   |  |  |  |
| 昼 | <b>肉団子の甘酢ソース</b><br>●白菜炒め<br>●冬瓜煮<br>●ピーマンサラダ 451kcal<br>●ザーサイ 451kcal<br>塩分4.6g          | <b>チャプチェ</b><br>●グラタン<br>●糸昆布煮<br>●ふき和え 454kcal<br>●もやしサラダ 454kcal<br>塩分2.6g                   | <b>さけの塩焼き</b><br>●じゃが芋炒め<br>●高野豆腐煮<br>●きゅうりサラダ 490kcal<br>●ピビンハ山菜 490kcal<br>塩分2.1g        |   |  |  |  |
| 夕 | <b>豚肉の味噌焼き</b><br>●青梗菜炒め<br>●竹輪煮<br>●竹の子和え 488kcal<br>●味の花 488kcal<br>塩分2.9g              | <b>エビフライ</b><br>●れんこん炒め<br>●チヂミ<br>●コーンサラダ 596kcal<br>●玉葱和え 596kcal<br>塩分2.1g                  | <b>豆腐ハンバーグのきのごソース</b><br>●玉子炒め<br>●めかぶ<br>●豆サラダ 504kcal<br>●大根和え 504kcal<br>塩分2.3g         |   |  |  |  |

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