

2022年 6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
	29	30	31	1	2	3	4
朝				サラダステーキ ●白菜炒め 351kcal ●いんげんサラダ 塩分1.8g	イカタコ天さつま ●ピーマン炒め 369kcal ●れんこんサラダ 塩分1.6g	ぶりの照り焼き ●マカロニ炒め 453kcal ●山クラゲ 塩分1.1g	肉団子 ●青梗菜炒め 415kcal ●コーンサラダ 塩分1.4g
昼				明太ポテトサラダロール ●小松菜炒め ●お好み焼き ●春雨サラダ ●ひじき和え 519kcal 塩分2.0g	焼き餃子 ●竹の子炒め ●きんぴらごぼう ●豆サラダ ●高菜 515kcal 塩分2.8g	鶏肉の治部煮 ●じゃが芋炒め ●がんも ●フルーツポンチ ●ふ和え 538kcal 塩分2.3g	牛肉のレモン炒め ●茄子炒め ●かぼちゃ煮 ●きゅうりサラダ ●のり佃煮 489kcal 塩分3.0g
夕				豚しゃぶ ●茄子炒め ●カレールウ包み揚げ ●オクラ和え ●人参サラダ 561kcal 塩分1.4g	オムレツ、野菜のミンチ巻き ●きのご炒め ●ブロッコリー煮 ●ふき和え ●キャベツサラダ 508kcal 塩分2.5g	天ぷら ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●大根おろしつゆ ●もやし和え 437kcal 塩分2.3g	あかうおの煮付け ●白菜炒め ●高野豆腐煮 ●いんげんサラダ ●ザーサイ 454kcal 塩分3.9g
朝	5 鶏肉のネギ塩焼き ●切干大根炒め ●カリフラワーサラダ 440kcal 塩分4.6g	6 牛肉のしぐれ煮 ●もずく ●ピーマンサラダ 401kcal 塩分1.2g	7 ハムステーキ ●きのご炒め ●オクラ和え 335kcal 塩分1.0g	8 五目巾着 ●れんこん炒め ●きゅうりサラダ 351kcal 塩分0.3g	9 さけの塩焼き ●いんげん炒め ●高菜 371kcal 塩分1.1g	10 オムレツ ●竹の子炒め ●豆サラダ 363kcal 塩分1.1g	11 鶏肉の治部煮 ●じゃが芋炒め ●ふき和え 429kcal 塩分2.1g
昼	豚カツ ●れんこん炒め ●糸昆布煮 ●マカロニサラダ ●玉葱和え 549kcal 塩分2.2g	ハンバーグのハニーマスタードソース ●いんげん炒め ●冬瓜煮 ●かにのふわふわ豆腐 ●もやし和え 640kcal 塩分3.2g	かれいの煮付け ●大根煮 ●きんぴらごぼう ●ふき和え ●味の花 417kcal 塩分3.0g	かに玉の甘酢あんかけ ●揚げシューマイ ●白菜煮 ●コーンサラダ ●木耳和え 517kcal 塩分2.3g	チーズハムカツ ●チキンステーキ ●ひじき煮 ●竹輪サラダ ●人参和え 574kcal 塩分2.9g	豚肉の生姜焼き ●マカロニ炒め ●茄子煮 ●オクラ和え ●白滝サラダ 465kcal 塩分2.2g	ふんわり豆腐 ●れんこん炒め ●小松菜煮 ●きのご和え ●りんご缶 425kcal 塩分1.5g
夕	ふんわり揚げ ●ごぼう炒め ●ひじき煮 ●豆サラダ ●もも缶 539kcal 塩分2.1g	鶏肉のBBQソース ●竹の子炒め ●とうもろこし揚げ ●ほうれん草和え ●木耳サラダ 554kcal 塩分2.9g	エビカツ ●茄子炒め ●角天 ●れんこんサラダ ●ワカメ和え 553kcal 塩分2.6g	肉じゃが ●ピーマン炒め ●めかぶ ●ブロッコリーサラダ ●キャベツ和え 437kcal 塩分1.1g	肉団子のトマトソース ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●春雨サラダ ●ねり梅 457kcal 塩分3.7g	さわらの幽庵焼き ●白菜炒め ●切干大根煮 ●ごぼうサラダ ●ふ和え 485kcal 塩分2.4g	クリームコロッケ ●玉子炒め ●チヂミ ●きゅうりサラダ ●ひじき和え 574kcal 塩分1.5g
朝	12 シューマイ ●ピーマン炒め ●カリフラワーサラダ 408kcal 塩分1.5g	13 あかうおの煮付け ●青梗菜炒め ●しそ昆布 391kcal 塩分1.6g	14 枝豆と豆腐のふんわり天 ●白菜炒め ●オクラ和え 362kcal 塩分1.0g	15 玉子ロール ●竹の子炒め ●ビビンハ山菜 341kcal 塩分1.8g	16 ふんわり豆腐 ●大根煮 ●春雨サラダ 399kcal 塩分1.6g	17 野菜天さつま ●キャベツ炒め ●味の花 363kcal 塩分2.0g	18 三色高野のしのだ ●いんげん炒め ●きゅうりサラダ 361kcal 塩分1.2g
昼	豚しゃぶ ●ピーマン炒め ●白身天ぷら ●豆サラダ ●ふ和え 548kcal 塩分0.9g	エビフライのカレールウソース ●グラタン ●切干大根煮 ●ふき和え ●キムチもやし 520kcal 塩分2.5g	よだれ鶏 ●ほうれん草炒め ●とうもろこし揚げ ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 599kcal 塩分3.1g	ピーマンの肉詰め焼き ●豆腐炒め ●茄子煮 ●いんげんサラダ ●ザーサイ 473kcal 塩分3.9g	ぶりの照り焼き ●肉じゃが ●白菜煮 ●コーンサラダ ●人参和え 512kcal 塩分2.0g	根菜つくね ●マカロニ炒め ●糸昆布煮 ●ピーマンサラダ ●木耳和え 493kcal 塩分3.6g	チャブチェ ●カリフラワー炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●れんこんサラダ ●ワカメ和え 533kcal 塩分2.2g
夕	ハンバーグのデミグラスソース ●いんげん炒め ●かぼちゃ煮 ●コーンサラダ ●山クラゲ 606kcal 塩分3.0g	焼き餃子 ●ブロッコリー炒め ●冬瓜煮 ●ポテトサラダ ●もやし和え 502kcal 塩分1.9g	ポークチャップ ●れんこん炒め ●ひじき煮 ●笹かま ●白滝和え 544kcal 塩分2.7g	チーズハムカツ ●ごぼう炒め ●なめ茸 ●ふき和え ●木耳サラダ 544kcal 塩分3.2g	かに玉の塩あんかけ ●小松菜炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●豆サラダ ●玉葱和え 488kcal 塩分1.8g	タンドリーチキン ●茄子炒め ●白身天ぷら ●オクラ和え ●ひじきサラダ 574kcal 塩分2.2g	豚肉の味噌焼き ●きのご炒め ●切干大根煮 ●コーンサラダ ●高菜 484kcal 塩分2.5g
朝	19 かれいの煮付け ●ピーマン炒め ●竹の子和え 376kcal 塩分1.2g	20 エビしんじょう ●茄子炒め ●ザーサイ 368kcal 塩分3.9g	21 オムレツ ●れんこん炒め ●コーンサラダ 369kcal 塩分0.9g	22 京風がんも ●白菜炒め ●ふき和え 337kcal 塩分0.8g	23 海鮮ステーキ ●小松菜炒め ●キムチもやし 359kcal 塩分2.9g	24 鶏肉のしそ風味焼き ●きのご炒め ●オクラ和え 404kcal 塩分1.2g	25 彩しんじょう ●ごぼう炒め ●豆サラダ 400kcal 塩分1.4g
昼	オムレツ、鶏肉の八幡巻き ●青梗菜炒め ●豆腐 ●ふき和え ●ミニゼリー 506kcal 塩分2.2g	ふんわり揚げ ●麻婆春雨 ●角天 ●オクラ和え ●大根サラダ 515kcal 塩分2.0g	クリームコロッケ ●きのご炒め ●チヂミ ●ほうれん草和え ●ひじきサラダ 522kcal 塩分1.9g	鶏肉のラタトゥイユソース ●ごぼう炒め ●かぼちゃ煮 ●きゅうりサラダ ●山クラゲ 540kcal 塩分2.3g	牛肉のブルコギ風 ●玉子炒め ●めかぶ ●ブロッコリーサラダ ●ふ和え 537kcal 塩分2.1g	さわらの幽庵焼き ●キャベツ炒め ●ひじき煮 ●コーンサラダ ●たいみそ 459kcal 塩分2.0g	天ぷら ●白菜炒め ●高野豆腐煮 ●大根おろしつゆ ●もやし和え 442kcal 塩分2.0g
夕	メンチカツ ●白菜炒め ●ひじき煮 ●マカロニサラダ ●もやし和え 542kcal 塩分2.4g	豆腐チャンプル ●ブロッコリー炒め ●もずく ●ピーマンサラダ ●キャベツ和え 435kcal 塩分0.9g	さけの香味ソース ●じゃが芋炒め ●冬瓜煮 ●フルーツポンチ ●ビビンハ山菜 475kcal 塩分2.3g	ハンバーグのおろしソース ●いんげん炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●豆サラダ ●白滝和え 641kcal 塩分2.3g	エビフライ ●グラタン ●糸昆布煮 ●れんこんサラダ ●玉葱和え 561kcal 塩分2.6g	ふんわり豆腐 ●ほうれん草炒め ●がんも ●春雨サラダ ●木耳和え 471kcal 塩分1.8g	ピーフジンジャー ●ピーマン炒め ●カレールウ包み揚げ ●ふき和え ●人参サラダ 541kcal 塩分1.9g
朝	26 海鮮天さつま ●カリフラワー炒め ●ごま昆布 362kcal 塩分1.7g	27 豆腐チャンプル ●めかぶ ●いんげんサラダ 390kcal 塩分0.7g	28 ふんわり揚げ ●ピーマン炒め ●高菜 455kcal 塩分1.7g	29 目玉焼き、ウィンナー ●キャベツ炒め ●きゅうりサラダ 460kcal 塩分1.3g	30 三角しのだ ●カリフラワー炒め ●冬瓜煮 350kcal 塩分1.0g		
昼	ハンバーグのデミグラスソース ●マカロニ炒め ●なめ茸 ●竹の子和え ●キャベツサラダ 606kcal 塩分3.5g	豚肉の味噌焼き ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●小松菜和え ●ワカメサラダ 422kcal 塩分2.0g	ミートコロッケ ●グラタン ●きのご煮 ●ふき和え ●玉葱サラダ 469kcal 塩分1.8g	肉団子のチリソース ●チンチャオソース ●れんこん煮 ●豆サラダ ●ビビンハ山菜 522kcal 塩分3.6g	あかうおの煮付け ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●ポテトサラダ ●木耳和え 461kcal 塩分2.8g		
夕	鶏肉の治部煮 ●茄子炒め ●切干大根煮 ●きゅうりサラダ ●りんご缶 518kcal 塩分2.7g	かれいの煮付け ●れんこん炒め ●竹輪煮 ●ブロッコリーサラダ ●ひじき和え 451kcal 塩分2.5g	根菜つくね ●白菜炒め ●きんぴらごぼう ●コーンサラダ ●味の花 508kcal 塩分3.3g	チャブチェ ●大根煮 ●お好み焼き ●オクラサラダ ●ふ和え 467kcal 塩分2.2g	ヒレカツ ●いんげん炒め ●オムレツ ●茄子和え ●キャベツサラダ 596kcal 塩分1.9g		

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