

# 2022年 7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
	26	27	28	29	30	1	2
朝						<b>イカタコ天さつま</b> ●ピーマン炒め 339kcal ●白菜和え 塩分1.2g	<b>サラダステーキ</b> ●マカロニ炒め 364kcal ●オクラ和え 塩分1.8g
昼						<b>鶏肉のマスタードソース</b> ●きのご炒め ●ひじき煮 ●竹の子和え ●人参サラダ 498kcal 塩分2.6g	<b>チーズハムカツ</b> ●玉子炒め ●もずく ●ふき和え ●ふさらだ 533kcal 塩分2.2g
夕						<b>ハンバーグのオニオンソース</b> ●ごぼう炒め ●カレールウ包み揚げ ●きゅうりサラダ ●白滝和え 630kcal 塩分3.1g	<b>ぶりの照り焼き</b> ●青梗菜炒め ●冬瓜煮 ●豆サラダ ●ミニゼリー 484kcal 塩分1.8g
朝	<b>3</b> <b>肉団子</b> ●ピーマン炒め 443kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分1.4g	<b>4</b> <b>鶏肉の治部煮</b> ●いんげん炒め 414kcal ●山クラゲ 塩分1.8g	<b>5</b> <b>五目巾着</b> ●竹輪炒め 381kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.3g	<b>6</b> <b>さかなバーグ</b> ●れんこん炒め 407kcal ●茄子和え 塩分2.0g	<b>7</b> <b>玉子ロール</b> ●きのご炒め 366kcal ●金時豆 塩分1.2g	<b>8</b> <b>さわらの幽庵焼き</b> ●竹の子炒め 396kcal ●冬瓜煮 塩分1.7g	<b>9</b> <b>ベーコンポテトバーグ</b> ●ほうれん草炒め 371kcal ●ふき和え 塩分1.8g
昼	<b>豚肉の四川風炒め</b> ●れんこん炒め ●かぼちゃ煮 ●春雨サラダ ●ごま昆布 522kcal 塩分2.3g	<b>かに玉の塩あんかけ</b> ●牛肉のしぐれ煮 ●ツナサラダ包み揚げ ●小松菜和え ●ひじきサラダ 466kcal 塩分1.6g	<b>さけの香味ソース</b> ●大根煮 ●きんぴらごぼう ●マカロニサラダ ●豆和え 551kcal 塩分2.6g	<b>焼き餃子</b> ●豆腐炒め ●角天 ●コーンサラダ ●ワカメ和え 523kcal 塩分2.5g	<b>ハンバーグのトマトソース、星コロッケ</b> ●七夕デザート ●ピーマン炒め ●オクラ和え ●木耳サラダ 671kcal 塩分2.4g	<b>牛肉と茄子のみぞれあんかけ</b> ●グラタン ●糸昆布煮 ●きゅうりサラダ ●白滝和え 487kcal 塩分2.6g	<b>鶏肉のネギ味噌焼き</b> ●白菜炒め ●とうもろこし揚げ ●カリフラワーサラダ ●もやし和え 571kcal 塩分2.1g
夕	<b>ふんわりステーキ</b> ●豆腐炒め ●チヂミ ●コーンサラダ ●もやし和え 486kcal 塩分1.4g	<b>メンチカツ</b> ●白菜炒め ●糸昆布煮 ●カリフラワーサラダ ●木耳和え 510kcal 塩分2.8g	<b>肉じゃが</b> ●ほうれん草炒め ●なめ茸 ●ふき和え ●人参サラダ 430kcal 塩分2.6g	<b>よだれ鶏</b> ●マカロニ炒め ●白身天ぷら ●いんげん和え ●キャベツサラダ 655kcal 塩分3.5g	<b>豚肉の生姜焼き</b> ●小松菜炒め ●ひじき煮 ●ブロッコリーサラダ ●ふ和え 475kcal 塩分2.0g	<b>ふんわり揚げ</b> ●玉子炒め ●二郎まんじゅう ●ごぼうサラダ ●ワカメ和え 546kcal 塩分2.5g	<b>豚カツ</b> ●れんこん炒め ●豆煮 ●オクラ和え ●のり佃煮 535kcal 塩分2.6g
朝	<b>10</b> <b>厚揚げの中華炒め</b> ●めかぶ 389kcal ●いんげんサラダ 塩分0.6g	<b>11</b> <b>シュウマイ</b> ●マカロニ炒め 413kcal ●キムチもやし 塩分1.4g	<b>12</b> <b>エビしんじょう</b> ●白菜炒め 355kcal ●オクラ和え 塩分0.9g	<b>13</b> <b>スクランブルエッグ、ウィンナー</b> ●ごぼう炒め 493kcal ●しそ昆布 塩分2.8g	<b>14</b> <b>三色高野しのだ</b> ●小松菜炒め 355kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.7g	<b>15</b> <b>野菜天さつま</b> ●じゃが芋炒め 353kcal ●きのご和え 塩分1.1g	<b>16</b> <b>ぶりの照り焼き</b> ●れんこん炒め 465kcal ●味の花 塩分2.2g
昼	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ●青梗菜炒め ●竹の子煮 ●竹輪サラダ ●ザーサイ 463kcal 塩分4.3g	<b>天ぷら</b> ●れんこん炒め ●冬瓜煮 ●大根おろしつゆ ●キャベツサラダ 449kcal 塩分1.5g	<b>根菜つくね</b> ●じゃが芋炒め ●高野豆腐煮 ●フルーツポンチ ●大根和え 473kcal 塩分2.4g	<b>チャブチェ</b> ●ピーマン炒め ●なめ茸 ●豆サラダ ●ふ和え 483kcal 塩分3.0g	<b>あかうおの煮付け</b> ●茄子炒め ●ひじき煮 ●オクラ和え ●ワカメサラダ 423kcal 塩分2.6g	<b>タンドリーチキン</b> ●いんげん炒め ●二郎まんじゅう ●カリフラワーサラダ ●人参和え 532kcal 塩分2.4g	<b>豚肉の味噌焼き</b> ●マカロニ炒め ●きんぴらごぼう ●ふき和え ●もも缶 460kcal 塩分1.7g
夕	<b>かれいの煮付け</b> ●大根煮 ●糸昆布炒め ●ポテトサラダ ●きゅうり和え 449kcal 塩分2.9g	<b>牛肉のブルコギ風</b> ●きのご炒め ●豆腐ステーキ ●ふき和え ●ひじきサラダ 536kcal 塩分2.2g	<b>鶏肉のBBQソース</b> ●いんげん炒め ●がんも ●コーンサラダ ●白滝和え 551kcal 塩分2.4g	<b>焼き餃子</b> ●ピーマン炒め ●かぼちゃ煮 ●ブロッコリーサラダ ●キャベツ和え 533kcal 塩分1.9g	<b>明太ポテトサラダロール</b> ●グラタン ●切干大根煮 ●竹の子和え ●玉葱サラダ 537kcal 塩分2.3g	<b>豆腐ハンバーグのおろしソース</b> ●白菜炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●ピーマンサラダ ●もやし和え 510kcal 塩分2.4g	<b>牛肉のピリ辛炒め</b> ●茄子炒め ●豆煮 ●かにのふわふわ豆腐 ●木耳和え 516kcal 塩分2.1g
朝	<b>17</b> <b>根菜つくね</b> ●ピーマン炒め 427kcal ●オクラ和え 塩分1.9g	<b>18</b> <b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ●いんげん炒め 403kcal ●ザーサイ 塩分3.8g	<b>19</b> <b>彩しんじょう</b> ●茄子炒め 344kcal ●竹の子和え 塩分1.1g	<b>20</b> <b>京風がんも</b> ●ごぼう炒め 359kcal ●高菜 塩分1.4g	<b>21</b> <b>牛肉のしぐれ煮</b> ●もずく 390kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.1g	<b>22</b> <b>オムレツ</b> ●カリフラワー炒め 304kcal ●ふき和え 塩分0.8g	<b>23</b> <b>枝豆と豆腐のふんわり天</b> ●糸昆布煮 371kcal ●れんこんサラダ 塩分2.2g
昼	<b>ふんわり揚げ</b> ●玉子炒め ●冬瓜煮 ●きゅうりサラダ ●山クラゲ 506kcal 塩分2.1g	<b>豚しゃぶ</b> ●白菜炒め ●肉団子のトマトソース ●コーンサラダ ●ふ和え 531kcal 塩分2.2g	<b>ふんわり豆腐</b> ●れんこん炒め ●ほうれん草煮 ●笹かま ●白滝和え 436kcal 塩分2.6g	<b>豚カツ</b> ●いんげん炒め ●きのご煮 ●豆サラダ ●たいみそ 522kcal 塩分1.4g	<b>ハンバーグのシャリアピンソース</b> ●高野豆腐炒め ●かぼちゃ煮 ●小松菜和え ●キャベツサラダ 629kcal 塩分2.6g	<b>さわらの幽庵焼き</b> ●ピーマン炒め ●きんぴらごぼう ●ピーマンサラダ ●大根和え 473kcal 塩分1.7g	<b>明太ポテトサラダロール</b> ●マカロニ炒め ●チヂミ ●きゅうりサラダ ●木耳和え 534kcal 塩分1.7g
夕	<b>エビフライ</b> ●青梗菜炒め ●お好み焼き ●春雨サラダ ●ワカメ和え 549kcal 塩分2.0g	<b>さけの塩焼き</b> ●豆腐炒め ●ひじき煮 ●ふき和え ●キムチもやし 418kcal 塩分1.9g	<b>肉団子の甘酢ソース</b> ●ブロッコリー炒め ●切干大根煮 ●マカロニサラダ ●ピーマン和え 520kcal 塩分3.0g	<b>ハムステーキ、シュウマイ</b> ●じゃが芋炒め ●糸昆布煮 ●フルーツポンチ ●もやし和え 539kcal 塩分2.8g	<b>鶏肉の治部煮</b> ●マカロニ炒め ●白菜煮 ●オクラ和え ●味の花 524kcal 塩分3.5g	<b>チャブチェ</b> ●茄子炒め ●なめ茸 ●竹の子和え ●ひじきサラダ 480kcal 塩分3.1g	<b>根菜つくね</b> ●いんげん炒め ●冬瓜煮 ●コーンサラダ ●ねり梅 456kcal 塩分3.4g
朝	<b>24</b> <b>鶏肉の照り焼き</b> ●じゃが芋炒め 438kcal ●ほうれん草和え 塩分2.0g	<b>25</b> <b>かれいの煮付け</b> ●白菜炒め 387kcal ●うぐいす豆 塩分1.1g	<b>26</b> <b>三角しのだ</b> ●いんげん炒め 383kcal ●コーンサラダ 塩分1.2g	<b>27</b> <b>ふんわり揚げ</b> ●ピーマン炒め 492kcal ●キャベツサラダ 塩分1.3g	<b>28</b> <b>オムレツ</b> ●ほうれん草炒め 339kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.2g	<b>29</b> <b>海鮮天さつま</b> ●きのご炒め 351kcal ●ピビンパ山菜 塩分2.0g	<b>30</b> <b>ふんわり豆腐</b> ●ピーマン炒め 397kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.3g
昼	<b>麻婆豆腐</b> ●茄子炒め ●小籠包 ●ブロッコリーサラダ ●玉葱和え 586kcal 塩分1.7g	<b>豚肉の生姜焼き</b> ●れんこん炒め ●糸昆布煮 ●ふき和え ●もやしサラダ 443kcal 塩分2.5g	<b>エビフライのタルタルソース</b> ●竹の子炒め ●糸昆布煮 ●オクラ和え ●りんご缶 531kcal 塩分2.6g	<b>鶏肉のBBQソース</b> ●じゃが芋炒め ●めかぶ ●白菜和え ●大根サラダ 493kcal 塩分2.0g	<b>牛肉のブルコギ風</b> ●グラタン ●冬瓜煮 ●ブロッコリーサラダ ●ふ和え 527kcal 塩分2.3g	<b>肉団子のチリソース</b> ●小松菜炒め ●れんこん煮 ●ポテトサラダ ●白滝和え 518kcal 塩分3.4g	<b>ぶりの照り焼き</b> ●切干大根炒め ●れんこん煮 ●茄子和え ●ミニゼリー 480kcal 塩分1.9g
夕	<b>オムレツ、鮭バーグ</b> ●ごぼう炒め ●きのご煮 ●春雨サラダ ●ザーサイ 527kcal 塩分3.5g	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ●グラタン ●ひじき煮 ●きゅうりサラダ ●ふ和え 467kcal 塩分2.5g	<b>あかうおの煮付け</b> ●青梗菜炒め ●茄子煮 ●カリフラワーサラダ ●山クラゲ 421kcal 塩分1.6g	<b>ハンバーグのデミグラスソース</b> ●れんこん炒め ●とうもろこし揚げ ●ふき和え ●人参サラダ 627kcal 塩分3.1g	<b>チーズハムカツ</b> ●高野豆腐炒め ●海鮮バーグ ●オクラ和え ●キャベツサラダ 625kcal 塩分1.8g	<b>かに玉の塩あんかけ</b> ●ごぼう炒め ●もずく ●豆サラダ ●玉葱和え 441kcal 塩分2.3g	<b>タンドリーチキン</b> ●白菜炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●春雨サラダ ●ワカメ和え 563kcal 塩分2.7g

朝	<b>31</b> <b>海鮮ステーキ</b> ●青梗菜炒め 350kcal ●オクラ和え 塩分2.1g
昼	<b>コロッケ、鶏肉の八幡巻き</b> ●豆腐炒め ●糸昆布煮 ●ふき和え ●金時豆 565kcal 塩分2.7g
夕	<b>回鍋肉</b> ●さつま揚げ炒め ●チヂミ ●コーンサラダ ●ひじき和え 552kcal 塩分2.4g



**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>