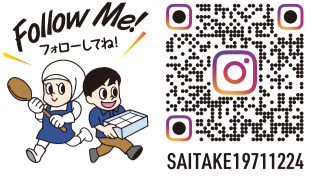


2022年 10月ヘルシー弁当の献立

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	
	26	27	28	29	30	31	1	
朝							イカタコ天さつま ●茄子炒め 372kcal ●れんこんサラダ 塩分1.1g	
昼							ハンバーグのシャリアピンソース ●玉子炒め ●切干大根煮 ●かにのふわふわ豆腐 685kcal ●ひじきサラダ 塩分3.4g	
夕							あかうおの煮つけ ●ほうれん草炒め ●冬瓜煮 ●オクラ和え ●金時豆 430kcal 塩分1.7g	
朝	2 五目巾着 ●いんげん炒め 364kcal ●カリフラワーサラダ 塩分0.9g	3 肉団子 ●じゃが芋炒め 407kcal ●ピビンパ山菜 塩分2.0g	4 ぶりの照り焼き ●青梗菜炒め 446kcal ●コーンサラダ 塩分1.1g	5 スクランブルエッグ、ウィンナー ●きのご炒め 465kcal ●ザーサイ 塩分4.7g	6 鶏肉の治部煮 ●ごぼう炒め 427kcal ●オクラ和え 塩分1.9g	7 牛肉のしぐれ煮 ●めかぶ 430kcal ●竹輪サラダ 塩分1.4g	8 シュウマイ ●ビーフン炒め 443kcal ●豆サラダ 塩分1.1g	
昼	豚肉の味噌焼き ●白菜炒め ●きんぴらごぼう ●きゅうりサラダ ●もも缶 454kcal 塩分1.7g	エビフライのタルタルソース ●大根煮 ●がんも ●春雨サラダ ●木耳和え 553kcal 塩分2.0g	焼き餃子 ●ビーフン炒め ●茄子煮 ●フルーツポンチ ●ワカメサラダ 498kcal 塩分2.1g	ポークチャップ ●小松菜炒め ●角天 ●竹の子和え ●大根サラダ 557kcal 塩分2.4g	かれいの煮付け ●カリフラワー炒め ●糸昆布煮 ●マカロニサラダ ●ふ和え 445kcal 塩分2.3g	根菜つくね ●肉じゃが ●ひじき煮 ●ふき和え ●キムチもやし 441kcal 塩分3.8g	豚カツ ●れんこん炒め ●冬瓜煮 ●ピーマンサラダ 490kcal ●山くらげ 塩分1.4g	
夕	牛肉のすき焼き風煮 ●竹の子炒め ●お好み焼き ●ふき和え ●ふサラダ 422kcal 塩分1.3g	タンドリーチキン ●ピーマン炒め ●もずく ●豆サラダ ●もやし和え 518kcal 塩分2.3g	ふんわり豆腐 ●れんこん炒め ●ひじき煮 ●ブロッコリーサラダ ●しそ昆布 476kcal 塩分2.9g	明太ポテトサラダロール ●白菜炒め ●海鮮バーグ ●きゅうりサラダ ●白滝和え 517kcal 塩分2.3g	ピーマンの肉詰め焼き ●豆腐炒め ●かぼちゃ煮 ●いんげんサラダ ●のり佃煮 494kcal 塩分3.2g	かに玉の甘酢あんかけ ●チキンステーキ ●切干大根煮 ●コーンサラダ ●ワカメ和え 469kcal 塩分3.2g	さつま揚げ炒め ●グラタン ●きんぴらごぼう ●コーンサラダ ●木耳サラダ 456kcal 塩分2.6g	
朝	9 さわらの幽庵焼き ●白菜炒め 409kcal ●春雨サラダ 塩分1.3g	10 さつま揚げ ●竹の子炒め 349kcal ●ごま昆布 塩分2.3g	11 三角しのだ ●ほうれん草炒め 337kcal ●ふき和え 塩分1.0g	12 エビしんじょう ●れんこん炒め 376kcal ●キャベツサラダ 塩分1.5g	13 玉子ロール ●ブロッコリー炒め 329kcal ●山くらげ 塩分0.9g	14 海鮮天さつま ●小松菜炒め 360kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.6g	15 鶏肉のしそ風味焼き ●じゃが芋炒め 425kcal ●オクラ和え 塩分1.2g	
昼	鶏肉のネギ塩焼き ●玉子炒め ●なめ茸 ●オクラ和え ●大根サラダ 538kcal 塩分5.3g	ふんわり豆腐 ●マカロニ炒め ●かぼちゃ煮 ●コーンサラダ ●ミニゼリー 486kcal 塩分1.8g	牛肉のブルコギ風 ●いんげん炒め ●お好み焼き ●カリフラワーサラダ ●白滝和え 548kcal 塩分2.1g	肉団子の甘酢ソース ●ごぼう炒め ●高野豆腐煮 ●きゅうりサラダ ●高菜 496kcal 塩分3.3g	牛肉コロッケ ●グラタン ●糸昆布煮 ●豆サラダ ●玉葱和え 528kcal 塩分2.7g	豆腐ハンバーグのきのごソース ●竹の子炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●ふき和え 523kcal ●キャベツサラダ 塩分2.8g	あかうおの煮付け ●青梗菜炒め ●豆腐ステーキ ●白菜サラダ ●ふ和え 456kcal 塩分1.8g	
夕	ハンバーグのオニオンソース ●ブロッコリー炒め ●カレールウ包み揚げ ●きゅうりサラダ ●ふ和え 617kcal 塩分2.8g	エビカツ ●茄子炒め ●チヂミ ●豆サラダ ●もやし和え 537kcal 塩分1.8g	さけの塩焼き ●大根煮 ●ひじきサラダ ●笹かま ●ワカメ和え 406kcal 塩分1.7g	鶏肉のBBQソース ●ビーフン炒め ●とうもろこし揚げ ●オクラ和え ●木耳和え 548kcal 塩分2.1g	チャプチェ ●いんげん炒め ●めかぶ ●フルーツポンチ ●大根和え 437kcal 塩分1.4g	豚肉の味噌焼き ●玉子炒め ●冬瓜煮 ●コーンサラダ ●ザーサイ 484kcal 塩分3.7g	エビフライ ●れんこん炒め ●がんも ●春雨サラダ ●ひじき和え 562kcal 塩分1.9g	
朝	16 豚肉の野菜炒め ●もずく 406kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.2g	17 さかなバーグ ●茄子炒め 385kcal ●キムチもやし 塩分2.1g	18 京風がんも ●白菜炒め 373kcal ●コーンサラダ 塩分0.8g	19 海鮮ステーキ ●青梗菜炒め 381kcal ●春雨サラダ 塩分2.5g	20 野菜天さつま ●キャベツ炒め 340kcal ●オクラ和え 塩分1.4g	21 かれいの煮つけ ●ほうれん草炒め 351kcal ●高菜 塩分1.6g	22 枝豆と豆腐のふんわり天 ●ピーマン炒め 405kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.4g	
昼	オムレツ、ハムステーキ ●ブロッコリー炒め ●竹輪煮 ●きのご和え ●たいみそ 465kcal 塩分2.7g	鶏肉の治部煮 ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●いんげんサラダ ●りんご缶 523kcal 塩分2.9g	回鍋肉 ●れんこん炒め ●めかぶ ●ふき和え ●大根サラダ 460kcal 塩分1.7g	天ぷら ●きのご炒め ●冬瓜煮 ●天つゆ ●白滝和え 407kcal 塩分1.3g	ピーマンの肉詰め焼き ●大根煮 ●海鮮バーグ ●コーンサラダ ●玉葱サラダ 498kcal 塩分2.4g	かに玉の塩あんかけ ●揚げ餃子 ●豆煮 ●きゅうりサラダ ●ふ和え 474kcal 塩分2.5g	タンドリーチキン ●さつま芋炒め ●もずく ●白菜和え ●木耳サラダ 500kcal 塩分2.5g	
夕	根菜つくね ●ピーマン炒め ●豆煮 ●ポテトサラダ ●白滝和え 493kcal 塩分3.0g	焼き餃子 ●小松菜炒め ●きんぴらごぼう ●オクラ和え ●ねり梅 472kcal 塩分2.7g	ぶりの照り焼き ●カリフラワー炒め ●糸昆布煮 ●きゅうりサラダ ●ミニゼリー 475kcal 塩分2.0g	鶏肉のチリソース ●玉子炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●豆サラダ ●もやし和え 619kcal 塩分2.7g	肉豆腐 ●グラタン ●茄子煮 ●いんげんサラダ ●ワカメ和え 500kcal 塩分2.1g	チーズハムカツ ●竹輪炒め ●かぼちゃ煮 ●ふき和え ●人参和え 537kcal 塩分2.5g	肉団子のクリームソース ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●春雨サラダ ●山くらげ 489kcal 塩分3.9g	
朝	23 三色高野しのだ ●れんこん炒め 383kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分1.2g	24 鶏肉の照り焼き ●いんげん炒め 442kcal ●味の花 塩分2.5g	25 ハムステーキ ●きのご炒め 343kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.3g	26 ふんわり豆腐 ●ビーフン炒め 389kcal ●ふき和え 塩分1.2g	27 彩しんじょう ●茄子炒め 384kcal ●うぐいす豆 塩分0.8g	28 あかうおの煮つけ ●ブロッコリー炒め 393kcal ●竹の子和え 塩分1.2g	29 豆腐ハンバーグ ●れんこん炒め 417kcal ●オクラ和え 塩分1.5g	
昼	さつま揚げ炒め ●小松菜煮 ●チヂミ ●オクラ和え ●ワカメサラダ 461kcal 塩分2.4g	豚肉の生姜焼き ●ポークビーンズ ●里芋煮 ●茄子和え ●ザーサイ 460kcal 塩分3.9g	ミックスフライ ●マカロニ炒め ●カリフラワー煮 ●ほうれん草和え ●のり佃煮 593kcal 塩分4.1g	さけの塩焼き ●チンチャオソース ●かぼちゃ煮 ●コーンサラダ ●人参和え 491kcal 塩分1.1g	ハンバーグのデミグラスソース ●豆腐炒め ●カレールウ包み揚げ ●いんげん和え ●キャベツサラダ 684kcal 塩分3.3g	ヒレカツ ●グラタン ●ひじき煮 ●ふき和え ●もやしサラダ 513kcal 塩分1.7g	チャプチェ ●チキンステーキ ●切干大根煮 ●ごぼうサラダ ●木耳和え 515kcal 塩分2.7g	
夕	さわらの幽庵焼き ●マカロニ炒め ●冬瓜煮 ●コーンサラダ ●キムチもやし 477kcal 塩分2.6g	豆腐ハンバーグのおろしソース ●白菜炒め ●白身天ぷら ●ごぼうサラダ ●ふ和え 534kcal 塩分1.8g	肉じゃが ●れんこん炒め ●角天 ●オクラ和え ●ひじきサラダ 452kcal 塩分2.1g	メンチカツ ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●マカロニサラダ ●木耳和え 509kcal 塩分2.2g	鶏肉のネギ味噌焼き ●大根煮 ●なめ茸 ●きゅうりサラダ ●玉葱和え 495kcal 塩分3.0g	オムレツ、鶏肉の八幡巻き ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●豆サラダ ●ピビンパ山菜 568kcal 塩分2.8g	かれいの煮付け ●さつま揚げ炒め ●きのご煮 ●白菜和え ●高菜 400kcal 塩分2.8g	
朝	30 サラダステーキ ●マカロニ炒め 393kcal ●コーンサラダ 塩分1.7g	31 根菜つくね ●小松菜炒め 424kcal ●しそ昆布 塩分3.0g						
昼	シュウマイ、春巻き ●玉子炒め ●ブロッコリー煮 ●きゅうりサラダ 569kcal 塩分1.4g	鶏肉のトマトクリームソース ●かぼちゃコロッケ ●ピーマン煮 ●春雨サラダ ●大根和え 587kcal 塩分3.1g						
夕	豚肉の生姜焼き ●茄子炒め ●高野豆腐煮 ●ふき和え ●味の花 452kcal 塩分2.2g	天ぷら ●いんげん炒め ●竹の子煮 ●天つゆ ●キャベツサラダ 458kcal 塩分2.4g						

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受け取れない場合がございます。