

2022年 11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
	30	31	1	2	3	4	5
朝			海鮮天さつま ● 玉子炒め ● 白菜和え 381kcal 塩分1.1g	五目巾着 ● ビーフン炒め ● ほうれん草和え 362kcal 塩分0.6g	牛肉のしぐれ煮 ● めかぶ ● きゅうりサラダ 398kcal 塩分1.1g	さわらの幽庵焼き ● 茄子炒め ● 豆サラダ 459kcal 塩分1.7g	玉子ロール ● カリフラワー炒め ● ザーサイ 328kcal 塩分3.6g
昼			牛肉のすき焼き風煮 ● 茄子炒め ● れんこん煮 ● かにのふわふわ豆腐 ● ワカメサラダ 467kcal 塩分1.8g	ぶりの照り焼き ● じゃが芋炒め ● いんげん煮 ● コーンサラダ ● もも缶 510kcal 塩分1.9g	エビカツ ● マカロニ炒め ● かぼちゃ煮 ● ブロッコリーサラダ ● 白滝和え 549kcal 塩分2.4g	焼き餃子 ● チンチャオソース ● 冬瓜煮 ● ごぼうサラダ ● キャベツ和え 497kcal 塩分2.7g	豚肉の味噌焼き ● 青梗菜炒め ● ひじき煮 ● オクラ和え ● 山クラゲ 410kcal 塩分1.8g
夕			ハンバーグのシャリアピンソース ● ごぼう炒め ● ツナサラダ包み揚げ ● カリフラワーサラダ ● ぶ和え 640kcal 塩分3.4g	かに玉の塩あんかけ ● さつま揚げ炒め ● ニラまんじゅう ● オクラ和え ● ひじきサラダ 452kcal 塩分2.3g	鶏肉のBBQソース ● きのご炒め ● がんも ● ふき和え ● もやしサラダ 501kcal 塩分2.2g	厚揚げのオイスター炒め ● 白菜煮 ● 切干大根炒め ● 笹かま ● 人参和え 481kcal 塩分2.2g	チーズハムカツ ● マカロニ炒め ● もずく ● れんこんサラダ ● 木目和え 556kcal 塩分1.9g
朝	6	7	8	9	10	11	12
朝	鶏肉の治部煮 ● いんげん炒め ● 春雨サラダ 438kcal 塩分1.8g	さつま揚げ ● 小松菜炒め ● 高菜 305kcal 塩分1.6g	彩しんじょう ● ビーマン炒め ● キャベツサラダ 372kcal 塩分1.0g	さけの塩焼き ● 竹の子炒め ● オクラ和え 387kcal 塩分0.9g	海鮮ステーキ ● 茄子炒め ● キムチもやし 363kcal 塩分2.4g	京風がんも ● 白菜炒め ● ふき和え 343kcal 塩分0.6g	サラダステーキ ● マカロニ炒め ● ブロッコリーサラダ 380kcal 塩分1.7g
昼	ピーマンの肉詰め焼き ● 豆腐炒め ● お好み焼き ● ふき和え ● 大根サラダ 489kcal 塩分2.3g	肉じゃが ● 白菜炒め ● 小籠包 ● 豆サラダ ● ふ和え 548kcal 塩分1.9g	天ぷら ● ビーフン炒め ● きんぴらごぼう ● 天つゆ ● ひじき和え 453kcal 塩分1.3g	ハンバーグのハニーマスタードソース ● 玉子炒め ● 糸昆布煮 ● きゅうりサラダ ● のり佃煮 656kcal 塩分4.8g	鶏肉の韓国風照り焼き ● れんこん炒め ● ツナサラダ包み揚げ ● コーンサラダ ● 玉葱和え 597kcal 塩分2.3g	白身フライの和風タルタルソース ● 大根煮 ● なめ茸 ● 小松菜和え ● 木目サラダ 508kcal 塩分2.8g	根菜つくね ● 竹輪炒め ● ビーマン煮 ● ポテトサラダ ● 人参和え 501kcal 塩分3.5g
夕	あかうおの煮付け ● 竹の子炒め ● 糸昆布煮 ● きゅうりサラダ ● ねり梅 426kcal 塩分2.6g	ふんわり豆腐 ● チキンステーキ ● 茄子煮 ● コーンサラダ ● ワカメ和え 487kcal 塩分3.0g	ハムステーキ、肉団子 ● きのご炒め ● 竹輪煮 ● いんげんサラダ ● りんご缶 505kcal 塩分3.1g	牛肉コロッケ ● グラタン ● 冬瓜煮 ● ほうれん草和え ● 白滝サラダ 487kcal 塩分2.1g	ビーフジンジャー ● ビーフン炒め ● 里芋煮 ● 豆サラダ ● ふ和え 560kcal 塩分2.4g	焼き餃子 ● 竹の子炒め ● ひじき煮 ● オクラ和え ● ビビンバ山菜 466kcal 塩分2.5g	タンドリーチキン ● れんこん炒め ● 豆腐ステーキ ● ごぼうサラダ ● キャベツ和え 577kcal 塩分2.4g
朝	13	14	15	16	17	18	19
朝	ぶりの照り焼き ● きのご炒め ● きゅうりサラダ 432kcal 塩分1.6g	肉団子 ● さつま揚げ炒め ● 金時豆 450kcal 塩分2.1g	ふんわり豆腐 ● れんこん炒め ● ごま昆布 410kcal 塩分1.9g	イカタコ天さつま ● じゃが芋炒め ● ほうれん草和え 359kcal 塩分1.5g	オムレツ ● ブロッコリー炒め ● オクラ和え 343kcal 塩分1.5g	枝豆と豆腐のふんわり天 ● ビーフン炒め ● 山クラゲ 373kcal 塩分0.7g	ハムステーキ ● いんげん炒め ● ごぼうサラダ 352kcal 塩分1.3g
昼	豆腐チャンプル ● ビーフン炒め ● オムレツ ● いんげんサラダ ● ワカメ和え 509kcal 塩分1.7g	牛肉コロッケ ● 青梗菜炒め ● ひじき煮 ● フルーツポンチ ● ふ和え 515kcal 塩分2.1g	かに玉の塩あんかけ ● ごぼう炒め ● カレールウ包み揚げ ● 豆サラダ ● 大根和え 508kcal 塩分2.1g	鶏肉の甘酢ソース ● グラタン ● 白菜煮 ● ふき和え ● もやしサラダ 482kcal 塩分2.6g	かれいの煮付け ● 麻婆春雨 ● 茄子煮 ● コーンサラダ ● うぐいす豆 483kcal 塩分1.7g	豚カツの味噌ソース ● 竹の子炒め ● 海鮮バーグ ● れんこんサラダ ● 木目和え 471kcal 塩分2.4g	チャブチェ ● じゃが芋炒め ● もずく ● ふき和え ● ワカメサラダ 463kcal 塩分2.4g
夕	豚肉の生姜焼き ● 白菜炒め ● 切干大根煮 ● コーンサラダ ● 味の花 473kcal 塩分2.3g	さわらの幽庵焼き ● マカロニ炒め ● 冬瓜煮 ● カリフラワーサラダ ● 玉葱和え 459kcal 塩分2.1g	回鍋肉 ● 茄子炒め ● かぼちゃ煮 ● 竹の子和え ● ザーサイ 497kcal 塩分3.9g	エビカツ ● 高野豆腐炒め ● めかぶ ● いんげんサラダ ● ひじき和え 494kcal 塩分2.3g	ハンバーグのデミグラスソース ● さつま芋炒め ● 白身天ぷら ● 小松菜和え ● キャベツサラダ 666kcal 塩分2.7g	鶏肉のしそ風味焼き ● 白菜炒め ● 糸昆布煮 ● きゅうりサラダ ● ミニゼリー 471kcal 塩分2.4g	オムレツ、鶏肉の八幡巻き ● カリフラワー炒め ● ひじき煮 ● オクラ和え ● のり佃煮 512kcal 塩分3.5g
朝	20	21	22	23	24	25	26
朝	シュウマイ ● 青梗菜炒め ● ビーマンサラダ 408kcal 塩分1.0g	あかうおの煮付け ● 白菜炒め ● ビビンバ山菜 376kcal 塩分1.6g	根菜つくね ● いんげん炒め ● きゅうりサラダ 417kcal 塩分2.4g	鶏肉のネギ塩焼き ● カリフラワー炒め ● ふき和え 411kcal 塩分4.4g	エビしんじょう ● マカロニ炒め ● 味の花 392kcal 塩分1.8g	三色高野しのだ ● 小松菜炒め ● オクラ和え 358kcal 塩分1.5g	豆腐ハンバーグ ● 白菜炒め ● ブロッコリーサラダ 422kcal 塩分1.2g
昼	豆腐ハンバーグのきのごソース ● マカロニ炒め ● がんも ● 豆サラダ ● もやし和え 530kcal 塩分2.2g	豚肉の生姜焼き ● ブロッコリー炒め ● 冬瓜煮 ● ごぼうサラダ ● 高菜 445kcal 塩分2.1g	ほうれん草チーズグラタンハムカツ ● 茄子炒め ● 角天 ● オクラ和え ● コーンサラダ ● ザーサイ 552kcal 塩分2.2g	ふんわり豆腐 ● 青梗菜炒め ● ひじき煮 ● コーンサラダ ● ザーサイ 438kcal 塩分4.0g	酢豚 ● れんこん炒め ● 糸昆布煮 ● 笹かま ● 大根和え 617kcal 塩分2.7g	鶏肉のしそ風味焼き ● ビーフン炒め ● チヂミ ● きゅうりサラダ ● ふ和え 487kcal 塩分1.6g	さけの塩焼き ● 大根煮 ● 竹輪炒め ● いんげんサラダ ● りんご缶 448kcal 塩分1.4g
夕	クリームコロッケ ● さつま揚げ炒め ● かぼちゃ煮 ● 茄子和え ● 大根サラダ 543kcal 塩分2.2g	肉じゃが ● ビーフン炒め ● なめ茸 ● コーンサラダ ● ふ和え 475kcal 塩分2.3g	肉団子のチリソース ● ビーマン炒め ● 切干大根煮 ● フルーツポンチ ● ワカメサラダ 460kcal 塩分3.3g	かれいの煮付け ● 白菜炒め ● 豆煮 ● ポテトサラダ ● 白滝和え 451kcal 塩分2.4g	天ぷら ● 玉子炒め ● 冬瓜煮 ● 天つゆ ● キャベツサラダ 457kcal 塩分2.1g	ピーマンの肉詰め焼き ● グラタン ● きんぴらごぼう ● ふき和え ● ひじきサラダ 476kcal 塩分2.3g	豚肉の味噌焼き ● 茄子炒め ● 竹の子煮 ● コーンサラダ ● 山クラゲ 453kcal 塩分1.4g
朝	27	28	29	30	1	2	3
朝	鶏肉の照り焼き ● れんこん炒め ● キャベツサラダ 435kcal 塩分1.7g	野菜天さつま ● ビーフン炒め ● うぐいす豆 391kcal 塩分0.9g	かれいの煮付け ● 茄子炒め ● ほうれん草和え 382kcal 塩分1.8g	三角しのだ ● きのご炒め ● きゅうりサラダ 364kcal 塩分1.1g			
昼	エビフライ ● ビーマン炒め ● めかぶ ● オクラ和え ● ワカメサラダ 481kcal 塩分2.0g	肉団子のクリームソース ● 白菜炒め ● ひじき煮 ● マカロニサラダ ● 人参和え 520kcal 塩分3.7g	オムレツ、エビチリ ● 竹の子炒め ● かぼちゃ煮 ● ふき和え ● キムチもやし 403kcal 塩分2.6g	牛肉のブルコギ風 ● グラタン ● ブロッコリー煮 ● 春雨サラダ ● 大根和え 578kcal 塩分1.8g			
夕	チャブチェ ● 揚げ餃子 ● 糸昆布煮 ● きゅうりサラダ ● 木目和え 501kcal 塩分2.6g	ヒレカツ ● カリフラワー炒め ● 切干大根煮 ● かにのふわふわ豆腐 ● もやし和え 535kcal 塩分1.9g	親子煮 ● いんげん炒め ● とうもろこし揚げ ● オクラサラダ ● 白滝和え 504kcal 塩分1.8g	根菜つくね ● じゃが芋炒め ● ひじき煮 ● 白菜和え ● ごま昆布 468kcal 塩分3.5g			

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