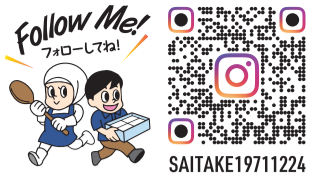


2022年 12月ヘルシー弁当の献立

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
	27	28	29	30	1	2	3
朝					さわらの幽庵焼き ●れんこん炒め 399kcal ●ザーサイ 塩分3.8g	鶏肉のネギ味噌焼き ●カリフラワー炒め 479kcal ●豆サラダ 塩分1.9g	京風がんも ●きのご炒め 378kcal ●春雨サラダ 塩分1.0g
昼					豚カツ ●小松菜炒め 481kcal ●冬瓜煮 塩分1.7g ●フルーツポンチ ●白滝和え	ハンバーグのトマトクリームソース ●白菜炒め 585kcal ●角天 塩分3.8g ●オクラサラダ ●ふ和え	豚肉の四川風炒め ●いんげん煮 446kcal ●チヂミ 塩分1.3g ●きゅうりサラダ ●木耳和え
夕					ふんわり豆腐 ●ピーマン炒め 501kcal ●オムレツ 塩分1.5g ●ごぼうサラダ ●キャベツ和え	あかうおの煮付け ●茄子炒め 460kcal ●糸昆布煮 塩分2.8g ●コーンサラダ ●大根和え	牛肉コロッケ ●マカロニ炒め 480kcal ●もずく 塩分1.9g ●ふき和え ●もやしサラダ
朝	4	5	6	7	8	9	10
朝	さつま揚げ ●じゃが芋炒め 345kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.4g	豆腐ハンバーグ ●白菜炒め 404kcal ●しそ昆布 塩分1.8g	彩しんじょう ●竹の子炒め 350kcal ●小松菜和え 塩分1.4g	オムレツ ●ピーマン炒め 341kcal ●高菜 塩分1.3g	三色高野しのだ ●茄子炒め 418kcal ●豆サラダ 塩分1.0g	イカタコ天さつま ●青梗菜炒め 346kcal ●オクラ和え 塩分1.1g	さけの塩焼き ●いんげん炒め 396kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.0g
昼	鶏肉のBBQソース ●大根そぼろあんかけ 531kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.5g ●ブロッコリーサラダ ●ピビンパサラダ	アジフライの和風タルタルソース ●茄子炒め 522kcal ●ひじき煮 塩分2.1g ●ふき和え ●人参サラダ	ピーマンの肉詰め焼き ●ごぼう炒め 526kcal ●竹輪煮 塩分2.8g ●マカロニサラダ ●キャベツ和え	ぶりの味噌焼き ●れんこん炒め 472kcal ●切干大根煮 塩分1.7g ●ほうれん草和え ●ミニゼリー	牛肉のすき焼き風煮 ●マカロニ炒め 496kcal ●なめ茸 塩分3.1g ●コーンサラダ ●ワカメ和え	クリームコロッケ ●竹の子炒め 534kcal ●肉団子のトマトソース 塩分1.9g ●ブロッコリーサラダ ●山クラゲ	鶏肉の照り焼き ●白菜炒め 513kcal ●二郎まんじゅう 塩分2.3g ●ピーマンサラダ ●もやし和え
夕	かに玉の甘酢あんかけ ●青梗菜炒め 474kcal ●ツナサラダ包み揚げ 塩分2.5g ●豆サラダ ●白滝和え	ビーフジンジャー ●グラタン 508kcal ●高野豆腐煮 塩分3.2g ●オクラ和え ●ワカメサラダ	タンダリーチキン ●カリフラワー炒め 569kcal ●白身天ぷら 塩分2.1g ●いんげんサラダ ●木耳和え	チーズハムカツ ●白菜炒め 537kcal ●お好み焼き 塩分2.3g ●きゅうりサラダ ●ひじき和え	根菜つくね ●ピーマン炒め 440kcal ●冬瓜煮 塩分3.0g ●春雨サラダ ●ねり梅	豚肉の味噌焼き ●切干大根炒め 496kcal ●ひじき煮 塩分1.8g ●ポテトサラダ ●玉葱和え	ハンバーグのシャリアビンソース ●茄子炒め 614kcal ●里芋煮 塩分3.0g ●ほうれん草和え ●もも缶
朝	11	12	13	14	15	16	17
朝	牛肉のしぐれ煮 ●お好み焼き 414kcal ●ふき和え 塩分1.2g	海鮮ステーキ ●ごぼう炒め 393kcal ●味の花 塩分3.2g	鶏肉の治部煮 ●豆腐炒め 439kcal ●小松菜和え 塩分1.9g	ハムステーキ ●ブロッコリー炒め 358kcal ●コーンサラダ 塩分1.0g	シュウマイ ●ピーマン炒め 411kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.1g	根菜つくね ●白菜炒め 418kcal ●ごま昆布 塩分2.7g	野菜天さつま ●れんこん炒め 355kcal ●ふき和え 塩分1.7g
昼	ふんわり豆腐 ●大根そぼろあんかけ 447kcal ●竹輪煮 塩分3.1g ●れんこんサラダ ●白滝和え	かに玉の塩あんかけ ●回鍋肉 508kcal ●がんも 塩分2.6g ●いんげんサラダ ●ワカメ和え	エビフライのタルタルソース ●グラタン 521kcal ●冬瓜煮 塩分2.2g ●オクラ和え ●木耳サラダ	豆腐ハンバーグのきのこソース ●茄子炒め 541kcal ●ツナサラダ包み揚げ 塩分2.9g ●ふき和え ●キャベツサラダ	かれいの煮付け ●さつま揚げ炒め 419kcal ●ひじき煮 塩分3.7g ●春雨サラダ ●のり佃煮	肉じゃが ●ほうれん草炒め 455kcal ●もずく 塩分2.1g ●豆サラダ ●ふ和え	天ぷら ●カリフラワー炒め 441kcal ●糸昆布煮 塩分2.3g ●天つゆ ●もやし和え
夕	白身フライ ●ピーマン炒め 463kcal ●めかぶ 塩分1.5g ●コーンサラダ ●ふ和え	肉団子のチリソース ●きのご炒め 490kcal ●糸昆布煮 塩分4.2g ●豆サラダ ●人参和え	チャブチェ ●白菜炒め 451kcal ●かぼちゃ煮 塩分3.0g ●竹の子和え ●ザーサイ	鶏肉のしそ風味焼き ●れんこん炒め 520kcal ●切干大根煮 塩分2.0g ●きゅうりサラダ ●金時豆	ヒレカツ ●クリームパスタ 576kcal ●かにのふわふわ豆腐 塩分2.3g ●いんげんサラダ ●玉葱和え	焼き餃子 ●茄子炒め 488kcal ●きんぴらごぼう 塩分1.8g ●オクラ和え ●山クラゲ	さわらの幽庵焼き ●竹の子炒め 416kcal ●冬瓜煮 塩分2.0g ●小松菜和え ●ピビンパサラダ
朝	18	19	20	21	22	23	24
朝	肉団子 ●いんげん炒め 410kcal ●春雨サラダ 塩分1.6g	ふんわり豆腐 ●青梗菜炒め 374kcal ●キムチもやし 塩分1.5g	玉子ロール ●茄子炒め 393kcal ●豆サラダ 塩分1.6g	鶏肉の照り焼き ●白菜炒め 418kcal ●山クラゲ 塩分1.8g	三角しのだ ●竹の子炒め 346kcal ●オクラ和え 塩分0.7g	さかなバーグ ●ごぼう炒め 400kcal ●きゅうり和え 塩分2.1g	サラダステーキ ●カリフラワー炒め 340kcal ●ザーサイ 塩分4.2g
昼	豚肉の味噌焼き ●マカロニ炒め 450kcal ●切干大根煮 塩分2.3g ●きゅうりサラダ ●高菜	タンダリーチキン ●じゃが芋炒め 550kcal ●とうもろこし揚げ 塩分2.4g ●オクラ和え ●木耳サラダ	あかうおの煮付け ●ごぼう炒め 458kcal ●れんこん煮 塩分2.7g ●ピーマンサラダ ●味の花	肉団子の甘酢ソース ●きのごパスタ 523kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.7g ●ブロッコリーサラダ ●ワカメ和え	ポークチャップ ●青梗菜炒め 515kcal ●お好み焼き 塩分2.2g ●春雨サラダ ●大根和え	フライドチキン ●いちごロールケーキ 628kcal ●いんげん煮 塩分3.0g ●コーンサラダ ●玉葱和え	豚肉の生姜焼き ●マカロニ炒め 499kcal ●白菜煮 塩分2.3g ●豆サラダ ●しそ昆布
夕	牛肉のブルコギ風 ●きのご炒め 504kcal ●なめ茸 塩分3.1g ●白菜和え ●ひじきサラダ	ハンバーグのデミグラスソース ●竹の子炒め 621kcal ●ツナサラダ包み揚げ 塩分2.7g ●ふき和え ●キャベツサラダ	エビフライ ●グラタン 509kcal ●ひじき煮 塩分2.0g ●いんげんサラダ ●大根和え	オムレツ、ベーコンポテトバーグ ●ほうれん草炒め 487kcal ●糸昆布煮 塩分2.6g ●コーンサラダ ●たいみそ	カレーコロッケ、シュウマイ ●ピーマン炒め 563kcal ●茄子煮 塩分2.0g ●フルーツポンチ ●人参和え	ピーマンの肉詰め焼き ●小松菜炒め 490kcal ●高野豆腐煮 塩分2.0g ●れんこんサラダ ●木耳和え	さつま揚げ炒め ●大根煮 441kcal ●がんも 塩分2.7g ●オクラサラダ ●白滝和え
朝	25	26	27	28	29	30	31
朝	ぶりの照り焼き ●玉子炒め 463kcal ●ほうれん草和え 塩分1.3g	豆腐チャンプル ●もずく 374kcal ●キャベツサラダ 塩分0.6g	スクランブルエッグ、ウィンナー ●青梗菜炒め 480kcal ●コーンサラダ 塩分1.8g	海鮮天さつま ●ごぼう炒め 361kcal ●いんげん和え 塩分1.5g	エビしんじょう ●白菜炒め 347kcal ●ピビンパサラダ 塩分1.5g	かれいの煮付け ●茄子炒め 424kcal ●豆サラダ 塩分1.7g	鶏肉のしそ風味焼き ●ピーマン炒め 418kcal ●ふき和え 塩分1.2g
昼	根菜つくね ●茄子炒め 434kcal ●ひじき煮 塩分2.7g ●ふき和え ●りんご缶	焼き餃子 ●麻婆春雨 518kcal ●ブロッコリー煮 塩分2.2g ●れんこんサラダ ●ふ和え	牛肉コロッケ ●グラタン 495kcal ●糸昆布煮 塩分3.3g ●オクラ和え ●ワカメサラダ	チャブチェ ●ピーマン炒め 550kcal ●白身天ぷら 塩分2.0g ●竹の子和え ●ひじきサラダ	鶏肉のテリマヨソース ●カリフラワー炒め 545kcal ●めかぶ 塩分2.9g ●竹輪サラダ ●もやし和え	エビカツ ●ほうれん草パスタ 553kcal ●オムレツ 塩分2.0g ●きのご和え ●大根サラダ	ハンバーグのオニオンソース ●白菜炒め 665kcal ●カレールー包み揚げ 塩分3.0g ●ごぼうサラダ ●キャベツ和え
夕	明太ポテトサラダロール ●チキンステーキ 518kcal ●竹の子煮 塩分2.7g ●ピーマンサラダ ●もやし和え	さけのマスタードマヨソース ●白菜炒め 510kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.8g ●きゅうりサラダ ●大根和え	鶏肉の治部煮 ●茄子炒め 569kcal ●豆腐ステーキ 塩分2.6g ●豆サラダ ●キャベツ和え	豆腐ハンバーグのきのこソース ●玉子炒め 523kcal ●カレールー包み揚げ 塩分2.7g ●ふき和え ●ふ和え	ほうれん草チーズグラタンハムカツ ●小松菜炒め 534kcal ●チヂミ 塩分1.8g ●オクラ和え ●人参サラダ	肉じゃが ●れんこん炒め 499kcal ●とうもろこし揚げ 塩分2.3g ●きのご和え ●ワカメサラダ	豚肉の生姜焼き ●ブロッコリー炒め 430kcal ●角天 塩分1.2g ●ピーマンサラダ ●ひじき和え

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。

●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。

●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