

1月ヘルシー弁当の献立

2023年

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
	1	2	3	4	5	6	7
朝	お正月メニュー 462kcal 塩分1.8g	年始休み	肉団子 ●マカロニ炒め ●オクラ和え 414kcal 塩分1.7g	京風がんも ●青梗菜炒め ●山クラゲ 350kcal 塩分0.8g	牛肉のしぐれ煮 ●めかぶ ●ピーマンサラダ 399kcal 塩分1.1g	鶏肉のしそ風味焼き ●キャベツ炒め ●豆サラダ 442kcal 塩分1.5g	オムレツ ●ピーマン炒め ●いんげん和え 377kcal 塩分0.5g
昼	謹賀新年 年始の休み とさせていただきます。 本年もよろしく お願い致します。	チーズハムカツ ●高野豆腐炒め ●なめ茸 ●ほうれん草和え ●ひじきサラダ 522kcal 塩分2.3g	牛肉のブルコギ風 ●れんこん炒め ●白身天ぷら ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 592kcal 塩分2.2g	豚肉の味噌焼き ●ピーマン炒め ●角天 ●竹の子和え ●大根サラダ 447kcal 塩分1.5g	白身フライのタルタルソース ●ごぼう炒め ●豆腐ステーキ ●春雨サラダ ●ふ和え 598kcal 塩分2.4g	豆腐ハンバーグのきのこソース ●白菜炒め ●がんも ●ブロッコリーサラダ ●ワカメ和え 501kcal 塩分2.4g	明太ポテトサラダロール ●マカロニ炒め ●お好み焼き ●茄子和え ●人参サラダ 536kcal 塩分2.1g
夕		かに玉の塩あんかけ ●じゃが芋炒め ●切干大根煮 ●笹かま ●人参和え 463kcal 塩分2.2g	鶏肉のBBQソース ●白菜炒め ●小籠包 ●いんげんサラダ ●白滝和え 587kcal 塩分2.0g	クリームコロッケ ●茄子炒め ●肉団子のトマトソース ●コーンサラダ ●のり佃煮 584kcal 塩分3.9g	焼き餃子 ●小松菜炒め ●ひじき煮 ●ふきと和え ●もやしサラダ 443kcal 塩分2.2g	豚肉の生姜炒め ●れんこん炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●ピーマンサラダ ●大根和え 552kcal 塩分2.0g	さわらの幽庵焼き ●青梗菜炒め ●高野豆腐煮 ●オクラ和え ●もも缶 444kcal 塩分2.1g
朝	8 野菜天さつま ●カリフラワー炒め ●きゅうりサラダ 348kcal 塩分1.3g	9 さけの塩焼き ●白菜炒め ●味の花 397kcal 塩分1.2g	10 彩しんじょう ●れんこん炒め ●茄子和え 372kcal 塩分1.4g	11 ハムステーキ ●大根煮 ●コーンサラダ 351kcal 塩分1.3g	12 三色高野しのだ ●竹の子炒め ●うぐいす豆 380kcal 塩分0.5g	13 シュウマイ ●ピーマン炒め ●ふきと和え 376kcal 塩分1.1g	14 ふんわり豆腐 ●いんげん炒め ●オクラ和え 379kcal 塩分1.4g
昼	タンダリーチキン ●切干大根炒め ●かぼちゃ煮 ●きのこ和え ●キムチもやし 501kcal 塩分3.0g	チャプチェ ●ピーマン炒め ●オムレツ ●ふきと和え ●木耳サラダ 476kcal 塩分2.0g	根菜つくね ●ポークビーンズ ●小松菜煮 ●オクラ和え ●白滝サラダ 444kcal 塩分3.9g	かれいの煮付け ●あさりパスタ ●ひじき煮 ●いんげんサラダ ●りんご缶 441kcal 塩分2.1g	かに玉の塩あんかけ ●揚げ餃子 ●きんぴらごぼう ●春雨サラダ ●玉葱和え 501kcal 塩分2.1g	チキンカツのマスタードソース ●グラタン ●冬瓜煮 ●豆サラダ ●人参和え 529kcal 塩分2.1g	牛肉のすき焼き風煮 ●玉子炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●ブロッコリーサラダ ●キャベツ和え 535kcal 塩分1.3g
夕	肉団子の甘酢ソース ●竹の子炒め ●冬瓜煮 ●豆サラダ ●ザーサイ 476kcal 塩分4.6g	ヒレカツ ●グラタン ●糸昆布煮 ●ごぼうサラダ ●玉葱和え 541kcal 塩分1.7g	鶏肉のネギ味噌焼き ●ブロッコリー炒め ●がんも ●きゅうりサラダ ●ふ和え 537kcal 塩分2.6g	回鍋肉 ●ピーマン炒め ●竹輪煮 ●ほうれん草和え ●ワカメサラダ 536kcal 塩分2.9g	ハンバーグのデミグラスソース ●白菜炒め ●カレールー包み揚げ ●ふきと和え ●大根サラダ 619kcal 塩分3.1g	あかうおの煮付け ●じゃが芋炒め ●れんこん煮 ●フルーツポンチ ●ひじき和え 443kcal 塩分1.9g	豚肉の生姜焼き ●茄子炒め ●大根煮 ●きのこ和え ●山クラゲ 419kcal 塩分1.4g
朝	15 鶏肉の治部煮 ●ピーマン炒め ●ビビンハ山菜 437kcal 塩分2.2g	16 豚肉の野菜炒め ●豆腐ステーキ ●キャベツサラダ 461kcal 塩分1.2g	17 玉子ロール ●カリフラワー炒め ●キムチもやし 328kcal 塩分1.5g	18 ぶりの照り焼き ●茄子炒め ●きゅうりサラダ 443kcal 塩分1.0g	19 サラダステーキ ●きのこ炒め ●れんこんサラダ 388kcal 塩分2.0g	20 ベーコンポテトバーグ ●ピーマン炒め ●ごま昆布 388kcal 塩分1.7g	21 三角しのだ ●大根煮 ●いんげんサラダ 374kcal 塩分1.1g
昼	ピーマンの肉詰め焼き ●白菜炒め ●糸昆布煮 ●ポテトサラダ ●もやし和え 499kcal 塩分2.9g	さわらの幽庵焼き ●れんこん炒め ●切干大根煮 ●きゅうりサラダ ●ザーサイ 434kcal 塩分3.6g	エビフライのトマトソース ●グラタン ●ピーマン煮 ●ふきと和え ●人参サラダ 456kcal 塩分2.2g	ハンバーグのジャリピンソース ●ほうれん草炒め ●豆煮 ●笹かま ●ひじき和え 605kcal 塩分3.4g	豚肉の四川風炒め ●ごぼう炒め ●海鮮バーグ ●春雨サラダ ●木耳和え 510kcal 塩分2.1g	オムレツ、エビマヨ ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●コーンサラダ ●もやし和え 473kcal 塩分1.7g	鶏肉の照り焼き ●カリフラワー炒め ●かぼちゃ煮 ●オクラ和え ●ねり梅 492kcal 塩分2.7g
夕	エビカツ ●マカロニ炒め ●かぼちゃ煮 ●竹の子和え ●高菜 507kcal 塩分2.8g	根菜つくね ●青梗菜炒め ●きんぴらごぼう ●春雨サラダ ●ふ和え 475kcal 塩分3.0g	肉じゃが ●いんげん炒め ●お好み焼き ●オクラ和え ●キャベツサラダ 492kcal 塩分1.8g	鶏肉のチリソース ●玉子炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●ブロッコリーサラダ ●大根和え 585kcal 塩分2.8g	ふんわり豆腐 ●クリームパスタ ●めかぶ ●白菜和え ●玉葱サラダ 448kcal 塩分2.3g	チーズハムカツ ●青梗菜炒め ●チヂミ ●きゅうりサラダ ●人参和え 539kcal 塩分1.9g	ピーマンの肉詰め焼き ●竹の子炒め ●糸昆布煮 ●ふきと和え ●ミニゼリー 433kcal 塩分2.5g
朝	22 さつま揚げ ●ほうれん草炒め ●コーンサラダ 345kcal 塩分1.6g	23 エビしんじょう ●ブロッコリー炒め ●高菜 343kcal 塩分1.3g	24 海鮮ステーキ ●玉子炒め ●オクラ和え 398kcal 塩分2.9g	25 鶏肉のネギ塩焼き ●白菜炒め ●ふきと和え 408kcal 塩分4.2g	26 根菜つくね ●青梗菜炒め ●きゅうりサラダ 414kcal 塩分2.5g	27 五目巾着 ●ピーマン炒め ●春雨サラダ 376kcal 塩分0.9g	28 イカタコ天さつま ●きのこ炒め ●ザーサイ 337kcal 塩分3.6g
昼	厚揚げのオイスター炒め ●白菜炒め ●カレールー包み揚げ ●きのこサラダ ●ふ和え 527kcal 塩分1.9g	豚肉の生姜焼き ●茄子炒め ●ひじき煮 ●きゅうりサラダ ●ビビンハ山菜 434kcal 塩分1.8g	肉団子の甘酢ソース ●高菜パスタ ●いんげん煮 ●フルーツポンチ ●大根和え 486kcal 塩分2.4g	ふんわり豆腐 ●ピーマン炒め ●里芋煮 ●ごぼうサラダ ●ワカメ和え 503kcal 塩分2.6g	天ぷら ●れんこん炒め ●糸昆布煮 ●天つゆ ●玉葱サラダ 435kcal 塩分2.8g	牛肉のピリ辛炒め ●白菜炒め ●チヂミ ●オクラ和え ●白滝サラダ 533kcal 塩分1.9g	ハンバーグのデミグラスソース ●ブロッコリー炒め ●かにのふわふわ豆腐 ●ほうれん草和え ●木耳サラダ 588kcal 塩分3.0g
夕	かれいの煮付け ●れんこん炒め ●切干大根煮 ●春雨サラダ ●味の花 442kcal 塩分2.7g	明太ポテトサラダロール ●小松菜炒め ●もずく ●豆サラダ ●白滝和え 486kcal 塩分2.1g	チャプチェ ●ピーマン炒め ●とうもろこし揚げ ●きのこ和え ●キャベツサラダ 538kcal 塩分1.8g	ぶりの照り焼き ●茄子炒め ●竹の子煮 ●カリフラワーサラダ ●ひじき和え 491kcal 塩分2.1g	鶏肉の治部煮 ●いんげん炒め ●大根煮 ●ポテトサラダ ●ふ和え 528kcal 塩分3.0g	豚肉の味噌焼き ●トマトパスタ ●冬瓜煮 ●コーンサラダ ●キムチもやし 502kcal 塩分2.4g	エビフライ ●れんこん炒め ●なめ茸 ●ふきと和え ●もやしサラダ 491kcal 塩分2.2g
朝	29 オムレツ ●茄子炒め ●キャベツサラダ 367kcal 塩分1.4g	30 野菜のミンチ巻き ●いんげん炒め ●しそ昆布 387kcal 塩分1.7g	31 かれいの煮付け ●カリフラワー炒め ●ふきと和え 352kcal 塩分1.2g	あけましておめでとうございます 2023			
昼	さけの香味ソース ●じゃが芋炒め ●竹輪煮 ●豆サラダ ●もも缶 535kcal 塩分2.6g	鶏肉のしそ風味焼き ●切干大根炒め ●もずく ●コーンサラダ ●ワカメ和え 490kcal 塩分2.2g	焼き餃子 ●麻婆春雨 ●れんこん煮 ●マカロニサラダ ●キャベツ和え 541kcal 塩分1.8g				
夕	牛肉のすき焼き風煮 ●グラタン ●ひじき煮 ●きゅうりサラダ ●人参和え 470kcal 塩分1.7g	ハムステーキ、シュウマイ ●ピーマン炒め ●かぼちゃ煮 ●白菜和え ●たいみそ 523kcal 塩分1.4g	豆腐ハンバーグのおろしソース ●茄子炒め ●角天 ●オクラサラダ ●ふ和え 461kcal 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。

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