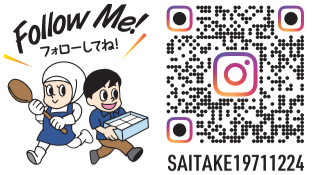


# 2023年 3月ヘルシー弁当の献立

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 26	月 27	火 28	水 1	木 2	金 3	土 4
朝				<b>鶏肉の照り焼き</b> ● 玉子炒め 453kcal ● オクラ和え 塩分2.0g	<b>海鮮天さつま</b> ● マカロニ炒め 377kcal ● 白菜和え 塩分1.3g	<b>さかなバーグ</b> ● れんこん炒め 397kcal ● 山クラゲ 塩分2.0g	<b>舞茸と豆腐のふんわり天</b> ● 切干大根炒め 359kcal ● いんげん和え 塩分1.4g
昼				<b>ハンバーグのハニーマスタードソース</b> ● ブロッコリー炒め ● かにのふわふわ豆腐 ● コーンサラダ 658kcal ● ワカメ和え 塩分3.1g	<b>エビフライの和風タルタルソース</b> ● 竹の子炒め ● なめ茸 ● ほうれん草和え 511kcal ● 白滝サラダ 塩分2.4g	<b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ● ひなまつりデザート ● 冬瓜煮 ● 豆サラダ 504kcal ● 玉葱和え 塩分2.1g	<b>ポークチャップ</b> ● グラタン ● ひじき煮 ● ふき和え 499kcal ● キャベツサラダ 塩分2.7g
夕				<b>回鍋肉</b> ● いんげん炒め ● お好み焼き ● ごぼうサラダ 502kcal ● 大根和え 塩分1.6g	<b>かに玉の甘酢あんかけ</b> ● 豆腐炒め ● 白身天ぷら ● 茄子和え 491kcal ● 木耳サラダ 塩分2.2g	<b>根菜つくね</b> ● ビーフン炒め ● カリフラワー煮 ● 小松菜和え 448kcal ● のり佃煮 塩分4.0g	<b>チーズハムカツ</b> ● じゃが芋炒め ● 笹かま ● きのご和え 535kcal ● 人参サラダ 塩分2.0g
朝	<b>5</b> <b>玉子ロール</b> ● 茄子炒め 350kcal ● きゅうりサラダ 塩分1.2g	<b>6</b> <b>京風がんも</b> ● ビーフン炒め 363kcal ● キムチもやし 塩分0.9g	<b>7</b> <b>ハムステーキ</b> ● キャベツ炒め 315kcal ● ふき和え 塩分1.1g	<b>8</b> <b>さつま揚げ</b> ● ほうれん草炒め 360kcal ● うぐいす豆 塩分1.6g	<b>9</b> <b>あかうおの煮付け</b> ● じゃが芋炒め 397kcal ● ビーマンサラダ 塩分1.0g	<b>10</b> <b>鶏肉の治部煮</b> ● 竹の子炒め 472kcal ● 豆サラダ 塩分2.4g	<b>11</b> <b>三角しのだ</b> ● マカロニ炒め 369kcal ● 小松菜和え 塩分0.9g
昼	<b>肉団子のクリームソース</b> ● 白菜炒め ● 糸昆布煮 ● れんこんサラダ 480kcal ● ザーサイ 塩分5.9g	<b>アジフライ</b> ● ビーマン炒め ● きんぴらごぼう ● ブロッコリーサラダ 475kcal ● 木耳和え 塩分1.8g	<b>肉じゃが</b> ● いんげん炒め ● オムレツ ● 茄子和え 491kcal ● ひじきサラダ 塩分2.0g	<b>ふんわり豆腐</b> ● 切干大根炒め ● 肉団子のトマトソース ● きゅうりサラダ 472kcal ● 味の花 塩分2.9g	<b>焼餃子、三角春巻き</b> ● 玉子炒め ● 高野豆腐煮 ● オクラ和え 562kcal ● キャベツサラダ 塩分2.2g	<b>ハンバーグのジャリアピソース</b> ● れんこん炒め ● もずく ● コーンサラダ 600kcal ● 人参和え 塩分2.9g	<b>ヒレカツ</b> ● 白菜炒め ● チヂミ ● 春雨サラダ 518kcal ● ふ和え 塩分1.2g
夕	<b>豚肉の味噌焼き</b> ● 竹の子炒め ● 大根煮 ● オクラ和え 417kcal ● ミニゼリー 塩分1.7g	<b>鶏肉のBBQソース</b> ● 青梗菜炒め ● カレールウ包み揚げ ● 豆サラダ 578kcal ● ふ和え 塩分2.5g	<b>ハンバーグのきのこソース</b> ● れんこん炒め ● めかぶ ● コーンサラダ 576kcal ● ワカメ和え 塩分3.7g	<b>エビカツ</b> ● クリームパスタ ● かぼちゃ煮 ● 白菜和え 517kcal ● 高菜 塩分2.5g	<b>チャプチェ</b> ● カリフラワー炒め ● 角天 ● ふき和え 453kcal ● 木耳サラダ 塩分2.0g	<b>ハムステーキ、シュウマイ</b> ● 茄子炒め ● いんげん煮 ● ポテトサラダ 710kcal ● 白滝和え 塩分2.3g	<b>さわらの幽庵焼き</b> ● ごぼう炒め ● ひじき煮 ● きゅうりサラダ 445kcal ● 山クラゲ 塩分1.9g
朝	<b>12</b> <b>エビしんじょう</b> ● ブロッコリー炒め 349kcal ● きのご和え 塩分1.2g	<b>13</b> <b>ふんわり豆腐</b> ● 茄子炒め 413kcal ● ごま昆布 塩分1.7g	<b>14</b> <b>野菜のミンチ巻き</b> ● 切干大根炒め 382kcal ● オクラ和え 塩分2.0g	<b>15</b> <b>オムレツ</b> ● れんこん炒め 359kcal ● きゅうりサラダ 塩分1.4g	<b>16</b> <b>サラダステーキ</b> ● ほうれん草炒め 338kcal ● ザーサイ 塩分4.1g	<b>17</b> <b>肉団子</b> ● ブロッコリー炒め 405kcal ● いんげんサラダ 塩分1.7g	<b>18</b> <b>かれの煮付け</b> ● 茄子炒め 367kcal ● きのご和え 塩分1.2g
昼	<b>かに玉の塩あんかけ</b> ● ビーフン炒め ● 里芋煮 ● ふき和え 441kcal ● りんご缶 塩分1.8g	<b>鶏肉のトマトソース</b> ● 竹の子炒め ● カレールウ包み揚げ ● いんげん和え 539kcal ● ワカメサラダ 塩分2.7g	<b>豚肉の生姜焼き</b> ● 高菜パスタ ● 竹輪煮 ● ビーマンサラダ 479kcal ● ピンパン山菜 塩分2.9g	<b>さけの塩焼き</b> ● カリフラワー炒め ● 糸昆布煮 ● マカロニサラダ 449kcal ● 白滝和え 塩分2.0g	<b>エビカツ</b> ● ごぼう炒め ● 笹かま ● 豆サラダ 540kcal ● もやし和え 塩分2.3g	<b>肉豆腐</b> ● 白菜炒め ● かぼちゃ煮 ● 春雨サラダ 477kcal ● 大根和え 塩分1.0g	<b>ハンバーグのデミグラスソース</b> ● れんこん炒め ● 白身天ぷら ● ふき和え 639kcal ● キャベツサラダ 塩分2.7g
夕	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ● ほうれん草炒め ● 冬瓜煮 ● れんこんサラダ 452kcal ● キムチもやし 塩分2.7g	<b>牛肉のすき焼き風煮</b> ● 白菜炒め ● ニラまんじゅう ● 豆サラダ 471kcal ● ひじき和え 塩分1.3g	<b>天ぷら</b> ● 青梗菜炒め ● 高野豆腐煮 ● 天つゆ ● キャベツサラダ 442kcal ● 塩分1.8g	<b>豆腐ハンバーグのおろしソース</b> ● 茄子炒め ● とうもろこし揚げ ● ふき和え 502kcal ● 玉葱サラダ 塩分2.1g	<b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ● ビーマン炒め ● 冬瓜煮 ● フルーツポンチ 485kcal ● 木耳和え 塩分1.8g	<b>焼餃子</b> ● マカロニ炒め ● ひじき煮 ● 小松菜和え 470kcal ● ザーサイ 塩分4.1g	<b>クリームコロッケ</b> ● ブロッコリー炒め ● 豆腐ステーキ ● オクラ和え 527kcal ● 白滝サラダ 塩分1.3g
朝	<b>19</b> <b>三色高野しのだ</b> ● ビーマン炒め 344kcal ● 大根和え 塩分0.7g	<b>20</b> <b>豚肉の野菜炒め</b> ● なめ茸 412kcal ● 白菜和え 塩分1.9g	<b>21</b> <b>鶏肉のネギ塩焼き</b> ● カリフラワー炒め 428kcal ● ピンパン山菜 塩分5.0g	<b>22</b> <b>じゃがベーバーグ</b> ● れんこん炒め 376kcal ● オクラ和え 塩分1.2g	<b>23</b> <b>オムレツ</b> ● ごぼう炒め 421kcal ● 豆サラダ 塩分1.2g	<b>24</b> <b>イカタコ天さつま</b> ● きのご炒め 371kcal ● 味の花 塩分2.3g	<b>25</b> <b>五目巾着</b> ● 切干大根炒め 387kcal ● いんげんサラダ 塩分0.9g
昼	<b>親子煮</b> ● 青梗菜炒め ● お好み焼き ● コーンサラダ 497kcal ● ふ和え 塩分1.5g	<b>牛肉コロッケ</b> ● 春雨炒め ● 角天 ● ごぼうサラダ 522kcal ● ひじき和え 塩分1.9g	<b>シュウマイ、エビチリ</b> ● 玉子炒め ● 切干大根煮 ● ポテトサラダ 520kcal ● 木耳和え 塩分3.0g	<b>さわらの幽庵焼き</b> ● 高野豆腐炒め ● ひじき煮 ● いんげんサラダ 457kcal ● ねり梅 塩分2.4g	<b>豚肉の味噌焼き</b> ● 茄子炒め ● 糸昆布煮 ● フルーツポンチ 454kcal ● 玉葱サラダ 塩分2.0g	<b>メンチカツ</b> ● 竹の子炒め ● かぼちゃ煮 ● オクラ和え 490kcal ● 人参サラダ 塩分1.7g	<b>チャプチェ</b> ● 白菜炒め ● めかぶ ● コーンサラダ 465kcal ● ふ和え 塩分2.1g
夕	<b>あかうおの煮付け</b> ● いんげん炒め ● 糸昆布煮 ● 豆サラダ 448kcal ● もも缶 塩分2.4g	<b>肉団子のチリソース</b> ● 竹の子炒め ● 冬瓜煮 ● 茄子和え 460kcal ● 人参サラダ 塩分3.0g	<b>さつま揚げ炒め</b> ● 白菜煮 ● がんも ● コーンサラダ 455kcal ● ふ和え 塩分2.6g	<b>エビフライ</b> ● あさりパスタ ● もずく ● きゅうりサラダ 505kcal ● ワカメ和え 塩分2.0g	<b>タンダリーチキン</b> ● じゃが芋炒め ● とうもろこし揚げ ● ふき和え 540kcal ● もやしサラダ 塩分2.4g	<b>ふんわり豆腐</b> ● 玉子炒め ● 小松菜煮 ● ビーマンサラダ 484kcal ● 金時豆 塩分1.8g	<b>ハンバーグのオニオンソース</b> ● れんこん炒め ● チヂミ ● ブロッコリーサラダ 587kcal ● ひじき和え 塩分2.0g
朝	<b>26</b> <b>彩しんじょう</b> ● キャベツ炒め 333kcal ● ふき和え 塩分1.1g	<b>27</b> <b>豆腐ステーキ</b> ● 青梗菜炒め 425kcal ● しそ昆布 塩分2.2g	<b>28</b> <b>野菜天さつま</b> ● れんこん炒め 354kcal ● きゅうりサラダ 塩分1.3g	<b>29</b> <b>鶏肉のテリマヨソース</b> ● 玉子炒め 493kcal ● 高菜 塩分2.3g	<b>30</b> <b>ぶりの味噌焼き</b> ● 竹の子炒め 433kcal ● ブロッコリーサラダ 塩分1.0g	<b>31</b> <b>オムレツ</b> ● 白菜炒め 316kcal ● 茄子和え 塩分0.8g	<b>1</b> 
昼	<b>オムレツ、ウインナー</b> ● ごぼう炒め ● 冬瓜煮 ● きのご和え 508kcal ● 山クラゲ 塩分2.2g	<b>鶏肉の治部煮</b> ● いんげん炒め ● 切干大根煮 ● カリフラワーサラダ 515kcal ● ミニゼリー 塩分2.8g	<b>肉団子の酢豚風</b> ● ビーフン炒め ● がんも ● ふき和え 523kcal ● キャベツサラダ 塩分2.2g	<b>天ぷら</b> ● 茄子炒め ● 糸昆布煮 ● 天つゆ ● もやし和え 439kcal ● 塩分2.9g	<b>牛肉のブルコギ風</b> ● 小松菜炒め ● ニラまんじゅう ● 豆サラダ 542kcal ● 切干大根和え 塩分1.8g	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ● れんこん炒め ● 竹輪煮 ● きのご和え 505kcal ● ごま昆布 塩分3.5g	
夕	<b>牛肉コロッケ</b> ● グラタン ● 茄子煮 ● 豆サラダ 531cal ● 木耳和え 塩分2.1g	<b>かれの煮付け</b> ● 白菜炒め ● ひじき煮 ● 春雨サラダ 425kcal ● たいみそ 塩分1.8g	<b>豆腐チャンプル</b> ● ほうれん草炒め ● なめ茸 ● コーンサラダ 479kcal ● 白滝和え 塩分2.5g	<b>豚肉の生姜焼き</b> ● じゃが芋炒め ● 冬瓜煮 ● マカロニサラダ 469kcal ● 玉葱和え 塩分1.7g	<b>つくね大葉巻きハンバーグ、カレー</b> ● ごぼう炒め ● 高野豆腐煮 ● いんげんサラダ 570kcal ● 味の花 塩分3.8g	<b>鶏肉の唐揚げ、ナポリタン</b> ● 竹の子炒め ● かぼちゃ煮 ● カリフラワーサラダ 642kcal ● キャベツ和え 塩分3.4g	

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