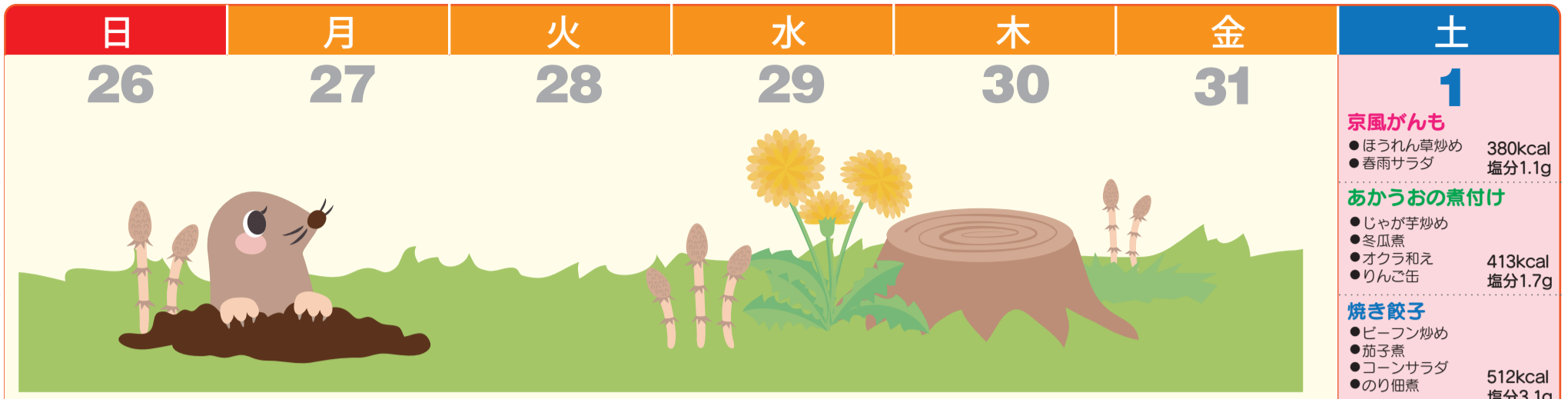
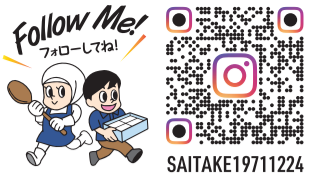


2023年 4月ヘルシー弁当の献立

管理栄養士監修

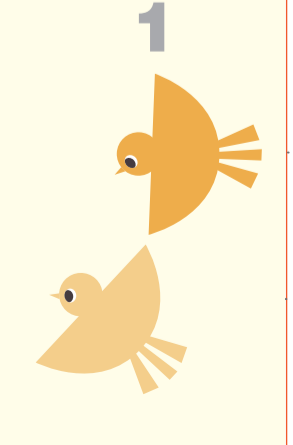
才武給食は
“食”と“健康”のお手伝いをしています



朝
昼
夕

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
						京風がんも ●ほうれん草炒め 380kcal ●春雨サラダ 塩分1.1g あかうおの煮付け ●じゃが芋炒め ●冬瓜煮 ●オクラ和え 413kcal ●りんご缶 塩分1.7g 焼き餃子 ●ピーマン炒め ●茄子煮 ●コーンサラダ ●のり佃煮 512kcal 塩分3.1g
2 根菜つくね ●ごぼう炒め 458kcal ●豆サラダ 塩分2.5g エビカツ ●ブロッコリー炒め ●もずく ●ピーマンサラダ 461kcal ●ひじき和え 塩分1.8g 豚肉の生姜炒め ●白菜煮 ●チヂミ ●きゅうりサラダ 487kcal ●木耳和え 塩分1.8g	3 イカタコ天さつま ●豆腐炒め 357kcal ●キムチもやし 塩分1.5g ハンバーグのおろしソース ●青梗菜炒め ●とうもろこし揚げ ●いんげんサラダ ●ふ和え 626kcal 塩分2.5g 鶏肉のBBQソース ●れんこん炒め ●かぼちゃ煮 ●ふき和え ●ザーサイ 505kcal 塩分4.2g	4 さけの塩焼き ●茄子炒め 398kcal ●カリフラワーサラダ 塩分0.7g 回鍋肉 ●春雨炒め ●角天 ●きのこ和え 471kcal ●人参サラダ 塩分1.7g 天ぷら ●マカロニ炒め ●きんぴらごぼう ●天つゆ ●ワカメサラダ 474kcal 塩分2.7g	5 ハムステーキ ●切干大根炒め 339kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.8g かに玉の塩あんかけ ●揚げ餃子 ●小松菜煮 ●コーンサラダ 455kcal ●白滝和え 塩分2.2g 肉団子の甘酢ソース ●じゃが芋炒め ●豆腐煮 ●オクラ和え 488kcal ●山クラゲ 塩分2.6g	6 鶏肉のしそ風味焼き ●れんこん炒め 434kcal ●いんげんサラダ 塩分1.6g ふんわり豆腐 ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●フルーツポンチ 429kcal ●キャベツサラダ 塩分2.1g さわらの幽庵焼き ●ブロッコリー炒め ●冬瓜煮 ●竹輪サラダ 454kcal ●大根和え 塩分2.1g	7 エビしんじょう ●マカロニ炒め 370kcal ●ビビンバ山菜 塩分1.5g 豚カツのオーロソース ●茄子炒め ●糸昆布煮 ●ふき和え ●味の花 571kcal 塩分3.1g チャプチェ ●白菜炒め ●お好み焼き ●ごぼうサラダ ●ふ和え 496kcal 塩分2.4g	8 三色高野のりだ ●小松菜炒め 349kcal ●オクラ和え 塩分1.3g 鶏肉の照り焼き ●ごぼう炒め ●カリフラワー煮 ●ポテトサラダ ●大根和え 545kcal 塩分2.8g 豆腐ハンバーグのきのこソース ●いんげん炒め ●里芋煮 ●れんこんサラダ ●高菜 475kcal 塩分3.1g
9 海鮮天さつま ●竹の子炒め 370kcal ●コーンサラダ 塩分1.7g 豚肉の生姜焼き ●麻婆春雨 ●豆腐煮 ●きゅうりサラダ 478kcal ●ミニゼリー 塩分1.7g クリームコロッケ ●青梗菜炒め ●めかぶ ●ピーマンサラダ 481kcal ●もやし和え 塩分1.2g	10 じゃがべーバーグ ●ブロッコリー炒め 386kcal ●ごま昆布 塩分1.8g かれのい煮付け ●きのこ炒め ●大根煮 ●オクラ和え 392kcal ●たいみそ 塩分1.6g オムレツ、シュウマイ ●茄子炒め ●ひじき煮 ●白菜和え ●人参サラダ 519kcal 塩分2.5g	11 肉団子 ●ごぼう炒め 403kcal ●ふき和え 塩分2.0g 肉じゃが ●グラタン ●れんこん煮 ●いんげん和え 492kcal ●キャベツサラダ 塩分1.6g 鶏肉のネギ味噌焼き ●ほうれん草炒め ●ニラまんじゅう ●コーンサラダ ●木耳和え 556kcal 塩分2.4g	12 豆腐ステーキ ●ピーマン炒め 428kcal ●ザーサイ 塩分4.1g チーズハムカツ ●小松菜炒め ●チヂミ ●切干大根和え 538kcal ●ワカメサラダ 塩分1.8g 根菜つくね ●カリフラワー炒め ●糸昆布煮 ●豆サラダ ●りんご缶 473kcal 塩分3.3g	13 あかうおの煮付け ●茄子炒め 390kcal ●きのこ和え 塩分1.1g 焼き餃子 ●白菜炒め ●冬瓜煮 ●ごぼうサラダ 473kcal ●玉葱和え 塩分2.2g 豆腐チャンプル ●ピーマン炒め ●笹かま ●きゅうりサラダ 451kcal ●白滝和え 塩分1.2g	14 サラダステーキ ●いんげん炒め 374kcal ●味の花 塩分2.7g ハンバーグのカレーソース ●あさりパスタ ●ひじき煮 ●ふき和え 584kcal ●キムチもやし 塩分3.6g 牛肉コロッケ ●れんこん炒め ●肉団子のトマトソース ●オクラサラダ ●ふ和え 352kcal 塩分3.0g	15 鶏肉の治部煮 ●青梗菜炒め 408kcal ●大根和え 塩分1.6g 牛肉のブルコギ風 ●豆腐炒め ●なめ茸 ●ブロッコリーサラダ 526kcal ●木耳和え 塩分2.5g 豚肉の味噌焼き ●竹の子炒め ●竹輪煮 ●春雨サラダ ●ねり梅 456kcal 塩分2.5g
16 オムレツ ●白菜炒め 402kcal ●豆サラダ 塩分0.9g ピーマンの肉詰め焼き ●茄子炒め ●かぼちゃ煮 ●コーンサラダ ●山クラゲ 490kcal 塩分1.8g さけの塩焼き ●ごぼう炒め ●いんげん煮 ●マカロニサラダ ●ひじき和え 463kcal 塩分1.5g	17 根菜つくね ●カリフラワー炒め 409kcal ●高菜 塩分1.9g 鶏肉のBBQソース ●じゃが芋炒め ●カレールー包み揚げ ●切干大根和え 572kcal ●ワカメサラダ 塩分2.6g さつま揚げ炒め ●ほうれん草煮 ●オムレツ ●きゅうりサラダ 467kcal ●木耳和え 塩分3.1g	18 五目巾着 ●れんこん炒め 350kcal ●ふき和え 塩分1.0g 天ぷら ●竹の子炒め ●糸昆布煮 ●天つゆ ●もやし和え 446kcal 塩分2.9g ハンバーグのデミグラスソース ●茄子炒め ●もずく ●コーンサラダ ●キャベツ和え 600kcal 塩分3.0g	19 さわらの幽庵焼き ●白菜炒め 386kcal ●オクラ和え 塩分0.9g ポークチャップ ●いんげん炒め ●お好み焼き ●春雨サラダ ●ふ和え 514kcal 塩分2.6g かに玉の塩あんかけ ●マカロニ炒め ●白身天ぷら ●ブロッコリーサラダ ●大根和え 518kcal 塩分1.7g	20 舞茸と豆腐のふんわり天 ●小松菜炒め 334kcal ●山くらげ和え 塩分0.6g 肉団子の中華あんかけ ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●豆サラダ 493kcal ●ザーサイ 塩分4.4g 明太ポテトサラダロール ●ごぼう炒め ●がんも ●ふき和え 529kcal ●白滝サラダ 塩分2.5g	21 鶏肉のネギ塩焼き ●茄子炒め 437kcal ●きゅうりサラダ 塩分4.3g さけのマスタードマヨソース ●れんこん炒め ●かぼちゃ煮 ●ほうれん草和え 509kcal ●キャベツサラダ 塩分1.6g ふんわり豆腐 ●グラタン ●糸昆布煮 ●竹輪サラダ 436kcal ●もやし和え 塩分2.5g	22 玉子ロール ●大根煮 338kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.4g 根菜つくね ●白菜炒め ●ひじき煮 ●コーンサラダ 468kcal ●もも缶 塩分2.9g 肉じゃが ●竹の子炒め ●角天 ●オクラ和え 451kcal ●ワカメサラダ 塩分2.5g
23 さかなバーグ ●きのこ炒め 397kcal ●いんげん和え 塩分2.3g クリームコロッケ ●青梗菜炒め ●肉団子の甘酢あん ●ふき和え 513kcal ●人参サラダ 塩分1.9g 鶏肉の治部煮 ●玉子炒め ●豆腐ステーキ ●春雨サラダ ●切干大根和え 584kcal 塩分2.5g	24 三角のりだ ●キャベツ炒め 374kcal ●金時豆 塩分0.6g 豚肉の味噌焼き ●トマトパスタ ●きんぴらごぼう ●ピーマンサラダ 505kcal ●ビビンバ山菜 塩分2.2g ハンバーグのシャリアピンソース ●じゃが芋炒め ●かのにふわふわ豆腐 ●カリフラワーサラダ ●ひじき和え 631kcal 塩分2.8g	25 かれのい煮付け ●白菜炒め 393kcal ●竹輪サラダ 塩分1.3g ハムステーキ、エビマヨ ●高野豆腐炒め ●冬瓜煮 ●オクラ和え 488kcal ●白滝サラダ 塩分2.4g 牛肉のピリ辛炒め ●いんげん煮 ●なめ茸 ●豆サラダ ●キャベツ和え 483kcal 塩分2.6g	26 鶏肉の照り焼き ●青梗菜炒め 437kcal ●しそ昆布 塩分2.4g オムレツ、鶏肉の八幡巻き ●きのこ炒め ●ひじき煮 ●きゅうりサラダ 477kcal ●高菜 塩分3.0g ヒレカツ ●ピーマン炒め ●かぼちゃ煮 ●茄子和え 523kcal ●味の花 塩分1.4g	27 ふんわり豆腐 ●じゃが芋炒め 389kcal ●オクラ和え 塩分1.4g チャプチェ ●マカロニ炒め ●ニラまんじゅう ●コーンサラダ 511kcal ●木耳和え 塩分1.4g ピーマンの肉詰め焼き ●ごぼう炒め ●冬瓜煮 ●ふき和え 438kcal ●たいみそ 塩分2.2g	28 野菜天さつま ●いんげん炒め 372kcal ●キャベツサラダ 塩分1.1g 鶏肉のしそ風味焼き ●大根煮 ●めかぶ ●白菜サラダ 468kcal ●ふ和え 塩分2.3g あかうおの煮付け ●れんこん炒め ●里芋煮 ●フルーツポンチ 454kcal ●白滝和え 塩分1.6g	29 豚肉の野菜炒め ●がんも 481kcal ●豆サラダ 塩分1.4g ハンバーグのオニオンソース ●ピーマン炒め ●笹かま ●ブロッコリーサラダ 591kcal ●ひじき和え 塩分2.2g チーズハムカツ ●春雨炒め ●とうもろこし揚げ ●きゅうりサラダ ●人参和え 585kcal 塩分2.0g

30 彩しんじょう ●きのこ炒め 338kcal ●ふき和え 塩分1.4g 白身フライ ●竹の子炒め ●こんにやく煮 ●マカロニサラダ 492kcal ●大根和え 塩分1.9g 豚肉の生姜焼き ●小松菜炒め ●茄子煮 ●オクラ和え ●ミニゼリー 423kcal 塩分1.4g



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。

●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>