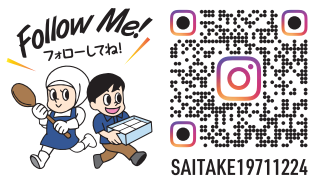


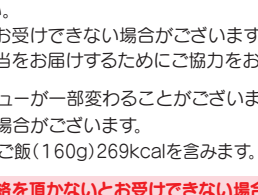
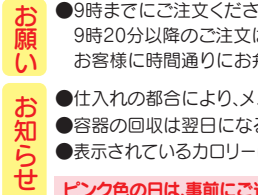
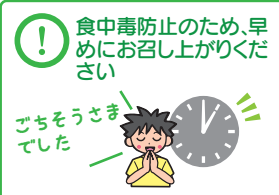
2023年5月ヘルシー弁当の献立

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
	30	1	2	3	4	5	6
朝		京風がんも ●れんこん炒め ●うぐいす豆 396kcal 塩分0.8g	根菜つくね ●白菜炒め ●きゅうりサラダ 409kcal 塩分2.1g	さわらの幽庵焼き ●茄子炒め ●大根和え 404kcal 塩分1.1g	イカタコ天さつま ●青梗菜炒め ●キムチもやし 335kcal 塩分1.5g	鶏肉の照り焼き ●ピーマン炒め ●春雨サラダ 453kcal 塩分2.3g	ハムステーキ ●竹輪炒め ●ふきと和え 344kcal 塩分1.8g
昼		カレー肉じゃが ●グラタン ●ほうれん草和え ●キャベツサラダ 456kcal 塩分1.0g	エビカツ、鶏肉の八幡巻き ●ピーマン炒め ●いんげん煮 ●のり佃煮 523kcal 塩分3.4g	酢豚 ●きのこ炒め ●豆サラダ ●ふ和え 612kcal 塩分2.0g	クリームコロッケ ●桜えびパスタ ●ブロッコリーサラダ ●玉葱和え 511kcal 塩分1.2g	白身フライ、肉団子 ●白菜炒め ●抹茶水ようかん ●ひじき和え 439kcal 塩分1.4g	豚肉の味噌焼き ●ごぼう炒め ●大根煮 ●味の花 422kcal 塩分1.9g
夕		鶏肉のBBQソース ●カリフラワー炒め ●ピーマンサラダ ●木耳和え 480kcal 塩分2.1g	豚カツ ●ごぼう炒め ●ひじき煮 ●もやし和え 501kcal 塩分1.3g	ハンバーグのトマトソース ●れんこん炒め ●カレールー包み揚げ ●ワカメサラダ 622kcal 塩分3.4g	豚しゃぶ ●じゃが芋炒め ●いんげんサラダ ●白滝和え 471kcal 塩分1.2g	焼き餃子 ●竹の子炒め ●茄子と和え ●ザーサイ 437kcal 塩分3.2g	明太ポテトサラダロール ●グラタン ●小松菜煮 ●キャベツサラダ 518kcal 塩分2.1g
朝	7	8	9	10	11	12	13
朝	エビしんじょう ●ピーマン炒め ●いんげんサラダ 375kcal 塩分1.0g	三色高野しのだ ●ブロッコリー炒め ●ごま昆布 374kcal 塩分1.5g	海鮮天さつま ●茄子炒め ●オクラ和え 369kcal 塩分0.6g	豆腐ステーキ ●れんこん炒め ●小松菜和え 418kcal 塩分1.7g	かれいの煮付け ●ごぼう炒め ●豆サラダ 415kcal 塩分1.7g	じゃがべーバーグ ●竹の子炒め ●山クラゲ 368kcal 塩分1.3g	牛肉のしぐれ煮 ●海鮮バーグ ●きゅうりサラダ 424kcal 塩分1.1g
昼	麻婆豆腐 ●れんこん炒め ●ほうれん草和え ●人参サラダ 454kcal 塩分1.7g	ヒレカツ ●マカロニ炒め ●ピーマンサラダ ●もやし和え 490kcal 塩分0.9g	ハンバーグのデミグラスソース ●竹の子炒め ●ふきと和え ●キャベツサラダ 550kcal 塩分2.7g	鶏肉の治部煮 ●いんげん炒め ●ひじき煮 ●木耳和え 479kcal 塩分2.9g	牛肉のピリ辛炒め ●高野豆腐煮 ●白菜サラダ ●白滝和え 445kcal 塩分1.6g	エビフライのトマトソース ●ブロッコリー炒め ●コーンサラダ ●ふ和え 476kcal 塩分2.2g	ピーマンの肉詰め焼き、ハムカツ ●きのこ炒め ●糸昆布煮 ●高菜 465kcal 塩分3.0g
夕	根菜つくね ●きのこ炒め ●冬瓜煮 ●ビビンハ山菜 411kcal 塩分2.7g	さけの塩焼き ●白菜炒め ●切干大根煮 ●玉葱サラダ 404kcal 塩分1.2g	チャプチェ ●カリフラワー炒め ●きゅうりサラダ ●ふ和え 438kcal 塩分2.0g	天ぷら ●ピーマン炒め ●ピーマン煮 ●ワカメサラダ 429kcal 塩分1.9g	肉団子の甘酢ソース ●あさりパスタ ●茄子煮 ●もも缶 467kcal 塩分2.0g	タンドリーチキン ●いんげん炒め ●れんこんサラダ ●ひじき和え 495kcal 塩分1.8g	豚肉の生姜焼き ●青梗菜炒め ●冬瓜煮 ●ねり梅 428kcal 塩分1.7g
朝	14	15	16	17	18	19	20
朝	サラダステーキ ●白菜炒め ●茄子と和え 349kcal 塩分1.8g	五目巾着 ●ピーマン炒め ●金時豆 370kcal 塩分0.2g	さかなバーグ ●いんげん炒め ●オクラ和え 399kcal 塩分2.1g	彩しんじょう ●ピーマン炒め ●オクラ和え 359kcal 塩分0.7g	鶏肉のしそ風味焼き ●青梗菜炒め ●ふきと和え 394kcal 塩分1.2g	肉シュウマイ ●茄子炒め ●きゅうりサラダ 418kcal 塩分1.0g	海鮮ステーキ ●れんこん炒め ●高菜 361kcal 塩分2.8g
昼	さわらの幽庵焼き ●大根煮 ●竹輪炒め ●キムチもやし 431kcal 塩分2.4g	鶏肉のラタトゥイユソース ●れんこん炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 503kcal 塩分2.4g	チーズハムカツ ●マカロニ炒め ●ブロッコリーサラダ ●りんご缶 545kcal 塩分1.5g	ポークチャップ ●ごぼう炒め ●小松菜和え ●大根サラダ 465kcal 塩分2.0g	焼き餃子、三角春巻き ●ひじき煮 ●白菜和え ●玉葱サラダ 504kcal 塩分2.1g	根菜つくね ●じゃが芋炒め ●高野豆腐煮 ●白滝和え 445kcal 塩分2.8g	天ぷら ●マカロニ炒め ●冬瓜煮 ●木耳和え 427kcal 塩分1.3g
夕	牛肉コロッケ ●ごぼう炒め ●カリフラワーサラダ ●白滝和え 512kcal 塩分2.0g	さつま揚げ炒め ●ほうれん草炒め ●きゅうりサラダ ●人参和え 415kcal 塩分2.4g	シュウマイ、鶏つくね ●豆腐炒め ●白菜煮 ●味の花 570kcal 塩分2.9g	豆腐ハンバーグのきのこソース ●れんこん炒め ●コーンサラダ ●ふ和え 463kcal 塩分2.6g	クリームコロッケ ●竹の子炒め ●白菜サラダ ●キャベツ和え 543kcal 塩分1.2g	あかうおの煮付け ●カリフラワー炒め ●豆サラダ ●大根和え 425kcal 塩分1.2g	豚肉の四川風炒め ●ほうれん草煮 ●ごぼうサラダ ●ワカメ和え 451kcal 塩分1.6g
朝	21	22	23	24	25	26	27
朝	野菜天さつま ●いんげん炒め ●コーンサラダ 360kcal 塩分1.2g	三角しのだ ●小松菜炒め ●ザーサイ 340kcal 塩分3.1g	舞茸と豆腐のふんわり天 ●ブロッコリー炒め ●春雨サラダ 354kcal 塩分0.8g	さけの塩焼き ●ピーマン炒め ●白菜和え 379kcal 塩分0.6g	サラダステーキ ●きのこ炒め ●豆サラダ 393kcal 塩分2.1g	豆腐ハンバーグ ●マカロニ炒め ●キャベツサラダ 523kcal 塩分1.2g	鶏肉の治部煮 ●茄子炒め ●ふきと和え 434kcal 塩分2.4g
昼	肉団子の甘酢ソース ●切干大根炒め ●きのこ煮 ●山クラゲ 437kcal 塩分2.4g	豚肉の生姜焼き ●茄子炒め ●豆煮 ●キャベツ和え 449kcal 塩分1.7g	ハンバーグのシャリアピンソース ●竹の子炒め ●れんこんサラダ ●しそ昆布 594kcal 塩分3.6g	牛肉コロッケ ●グラタン ●ほうれん草和え ●大根サラダ 495kcal 塩分1.4g	鶏肉のネギ味噌焼き ●カリフラワー炒め ●カレールー包み揚げ ●ひじきサラダ 542kcal 塩分2.1g	かれいの煮付け ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●玉葱サラダ 397kcal 塩分2.0g	チャプチェ ●ピーマン炒め ●コーンサラダ ●木耳和え 458kcal 塩分1.8g
夕	鶏肉の照り焼き ●ピーマン炒め ●白菜サラダ ●ひじき和え 472kcal 塩分2.2g	エビフライ ●竹輪炒め ●ふきと和え ●もやしサラダ 519kcal 塩分2.2g	じゃがべーバーグ、鶏肉の八幡巻き ●いんげん炒め ●ひじき煮 ●たいみそ 519kcal 塩分2.3g	厚揚げの中華炒め ●茄子煮 ●とうもろこし揚げ ●白滝サラダ 478kcal 塩分1.3g	ピーマンの肉詰め焼き ●れんこん炒め ●白菜和え ●キムチもやし 439kcal 塩分1.7g	チーズハムカツ ●ごぼう炒め ●白菜和え ●ワカメサラダ 539kcal 塩分1.8g	メンチカツ、カレー ●ブロッコリー炒め ●竹の子和え ●ミニゼリー 526kcal 塩分2.2g
朝	28	29	30	31	1	2	3
朝	あかうおの煮付け ●れんこん炒め ●ビビンハ山菜 393kcal 塩分1.9g	豆腐チャンプル ●もずく ●竹輪サラダ 415kcal 塩分1.0g	シュウマイ ●ピーマン炒め ●オクラ和え 390kcal 塩分1.6g	肉団子 ●青梗菜炒め ●味の花 410kcal 塩分2.1g			
昼	明太ポテトサラダロール ●いんげん炒め ●豆サラダ ●もやし和え 509kcal 塩分1.9g	エビのチリソース、ハムステーキ ●白菜炒め ●ひじき煮 ●ザーサイ 389kcal 塩分4.4g	鶏肉のおろしポン酢ソース ●ごぼう炒め ●カリフラワーサラダ ●ふ和え 497kcal 塩分2.7g	エビカツ ●れんこん炒め ●春雨サラダ ●玉葱和え 490kcal 塩分1.7g			
夕	豚肉の味噌焼き ●ピーマン炒め ●きのこ和え ●山クラゲ 437kcal 塩分1.0g	ハンバーグのデミグラスソース ●小松菜炒め ●切干大根和え ●キャベツサラダ 568kcal 塩分2.7g	さわらの幽庵焼き ●茄子炒め ●高野豆腐煮 ●ワカメ和え 444kcal 塩分2.1g	牛肉のブルコギ風 ●白菜炒め ●豆腐ステーキ ●ひじきサラダ 526kcal 塩分1.8g			



才武給食 株式会社才武給食
TEL.0495-21-2036
FAX.0495-24-0506
http://www.saitake.co.jp