

2023年6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	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31	1	2	3
朝					さつま揚げ ●竹の子炒め 327kcal ●いんげん和え 塩分1.6g	鶏肉のしそ風味焼き ●じゃが芋炒め 414kcal ●キムチもやし 塩分1.7g	牛肉のしぐれ煮 ●めかぶ 385kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.1g
昼					ハンバーグのハニーマスタードソース ●切干大根炒め ●かぼちゃ煮 ●キャベツサラダ 599kcal 塩分2.2g	さけの塩焼き ●ビーフン炒め ●ピーマンサラダ ●たいみそ 424kcal 塩分0.5g	豚肉の生姜焼き ●茄子炒め ●ひじき煮 ●玉葱和え 431kcal 塩分1.8g
夕					揚げ出し豆腐、なす肉詰めフライ ●ほうれん草炒め ●冬瓜煮 ●白滝和え 504kcal 塩分2.0g	メンチカツ、ナポリタン ●ごぼう炒め ●コーンサラダ ●うぐいす豆 592kcal 塩分1.7g	タンダーリーチキン ●白菜炒め ●れんこん煮 ●りんご缶 483kcal 塩分2.0g
朝	4 豆腐ハンバーグ ●カリフラワー炒め 489kcal ●小松菜和え 塩分1.3g	5 ロールキャベツ ●ピーマン炒め 361kcal ●ごま昆布 塩分1.9g	6 京風がんも ●白菜炒め 340kcal ●ふき和え 塩分0.8g	7 イカタコ天さつま ●れんこん炒め 343kcal ●山クラゲ 塩分0.9g	8 さわらの幽庵焼き ●茄子炒め 408kcal ●オクラ和え 塩分1.5g	9 鶏肉のネギ塩焼き ●青梗菜炒め 426kcal ●春雨サラダ 塩分4.0g	10 エビしんじょう ●きのこ炒め 353kcal ●ザーサイ 塩分3.9g
昼	エビフライ ●竹の子炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 498kcal 塩分1.5g	鶏肉の韓国風照り焼き ●いんげん炒め ●かぼちゃサラダ ●もやし和え 542kcal 塩分2.2g	根菜つくね ●ごぼう炒め ●きゅうりサラダ ●大根和え 434kcal 塩分2.8g	チャプチェ ●カリフラワー炒め ●豆サラダ ●ふ和え 469kcal 塩分2.0g	牛肉コロッケ ●グラタン ●糸昆布煮 ●木耳和え 470kcal 塩分2.3g	揚げ出し豆腐、つくね大葉巻きハンバーグ ●白菜炒め ●冬瓜煮 ●ピビンハ山菜 441kcal 塩分2.4g	肉団子のトマトソース ●ビーフン炒め ●ピーマン煮 ●味の花 479kcal 塩分3.2g
夕	さつま揚げ炒め ●大根煮 ●豆サラダ ●木耳和え 426kcal 塩分2.3g	かれのいの煮付け ●ブロッコリー炒め ●茄子煮 ●高菜 382kcal 塩分2.1g	明太ポテトサラダロール ●マカロニ炒め ●きのこ和え ●キャベツサラダ 517kcal 塩分2.0g	ハンバーグのシャリアピンソース ●いんげん炒め ●ピーマンサラダ ●ワカメ和え 596kcal 塩分3.2g	ハムステーキ、シュウマイ ●竹輪炒め ●ひじき煮 ●もやし和え 515kcal 塩分2.6g	豚しゃぶ ●竹の子炒め ●きゅうりサラダ ●白滝和え 480kcal 塩分1.6g	天ぷら ●茄子炒め ●切干大根煮 ●キャベツサラダ 457kcal 塩分1.5g
朝	11 三色高野しのだ ●ごぼう炒め 408kcal ●豆サラダ 塩分1.3g	12 海鮮ステーキ ●小松菜炒め 341kcal ●高菜 塩分2.3g	13 さけの塩焼き ●竹の子炒め 400kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.0g	14 枝豆と豆腐のふんわり天 ●いんげん炒め 366kcal ●茄子和え 塩分1.0g	15 野菜天さつま ●ビーフン炒め 359kcal ●ピビンハ山菜 塩分1.5g	16 ねぎ焼き ●きのこ炒め 354kcal ●コーンサラダ 塩分0.9g	17 シュウマイ ●ピーマン炒め 397kcal ●ごぼうサラダ 塩分0.8g
昼	あかうおの煮付け ●いんげん炒め ●ひじき煮 ●もも缶 395kcal 塩分1.5g	牛肉と茄子のみぞれあんかけ ●じゃが芋炒め ●白菜サラダ ●白滝和え 453kcal 塩分1.6g	チーズハムカツ ●れんこん炒め ●春雨サラダ ●もやし和え 536kcal 塩分2.0g	焼餃子、春巻き ●ほうれん草炒め ●ブロッコリーサラダ ●大根和え 473kcal 塩分1.6g	鶏肉の治部煮 ●竹の子炒め ●豆サラダ ●キャベツ和え 498kcal 塩分2.3g	ハンバーグのデミグラスソース ●小松菜煮 ●ふき和え ●人参サラダ 530kcal 塩分2.8g	明太ポテトサラダロール ●大根煮 ●いんげんサラダ ●木耳和え 480kcal 塩分2.2g
夕	鶏肉のしそ風味焼き ●カリフラワー炒め ●れんこんサラダ ●のり佃煮 468kcal 塩分2.8g	ロールキャベツのカレーソース ●あさりパスタ ●きのこ煮 ●人参サラダ 404kcal 塩分1.7g	根菜つくね ●青梗菜炒め ●コーンサラダ ●ミニセリー 424kcal 塩分1.9g	肉じゃが ●グラタン ●ピーマンサラダ ●ワカメ和え 429kcal 塩分1.6g	エビカツ ●白菜炒め ●オクラ和え ●ひじきサラダ 486kcal 塩分1.9g	さわらの幽庵焼き ●れんこん炒め ●茄子煮 ●ふ和え 431kcal 塩分1.9g	豚肉の生姜焼き ●青梗菜炒め ●春雨サラダ ●山クラゲ 433kcal 塩分0.8g
朝	18 鶏肉の照り焼き ●カリフラワー炒め 465kcal ●豆サラダ 塩分2.1g	19 サラダステーキ ●れんこん炒め 369kcal ●味の花 塩分2.2g	20 海鮮天さつま ●キャベツ炒め 372kcal ●うぐいす豆 塩分1.1g	21 かれのいの煮付け ●じゃが芋炒め 381kcal ●いんげんサラダ 塩分1.3g	22 三角しのだ ●小松菜炒め 344kcal ●ふき和え 塩分1.2g	23 ハムステーキ ●カリフラワー炒め 335kcal ●オクラ和え 塩分0.8g	24 彩しんじょう ●ごぼう炒め 354kcal ●きのこ和え 塩分1.4g
昼	さつま揚げのオイスター炒め ●高野豆腐煮 ●白菜サラダ ●白滝和え 469kcal 塩分2.8g	白身フライのオーロラソース ●グラタン ●小松菜煮 ●玉葱和え 510kcal 塩分1.7g	豚肉のオニオンソース ●茄子炒め ●ひじき煮 ●ワカメ和え 486kcal 塩分2.1g	鶏肉のしそ風味焼き ●ごぼう炒め ●竹輪煮 ●もやし和え 500kcal 塩分2.5g	ロールキャベツのハヤシソース ●マカロニ炒め ●冬瓜煮 ●高菜 418kcal 塩分2.8g	天ぷら ●れんこん炒め ●切干大根煮 ●ふ和え 422kcal 塩分1.8g	酢豚 ●ビーフン炒め ●ふき和え ●人参サラダ 571kcal 塩分1.2g
夕	ピーマンの肉詰め焼き ●じゃが芋炒め ●ふき和え ●もやしサラダ 426kcal 塩分1.7g	豆腐ハンバーグのきのこソース ●ビーフン炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 462kcal 塩分2.1g	チャプチェ ●竹の子炒め ●きゅうりサラダ ●ふ和え 423kcal 塩分1.5g	クリームコロッケ ●ピーマン炒め ●切干大根サラダ ●木耳和え 506kcal 塩分1.4g	さけの塩焼き ●白菜炒め ●茄子和え ●ザーサイ 393kcal 塩分2.8g	焼餃子、三角春巻き ●ほうれん草炒め ●ひじき煮 ●白滝和え 466kcal 塩分2.0g	鶏肉のBBQソース ●キャベツ炒め ●ブロッコリーサラダ ●ワカメ和え 479kcal 塩分2.1g
朝	25 五目巾着 ●白菜炒め 361kcal ●しそ昆布 塩分1.0g	26 豆腐ステーキ ●竹の子炒め 465kcal ●ポテトサラダ 塩分2.2g	27 あかうおの煮付け ●青梗菜炒め 409kcal ●竹輪サラダ 塩分1.2g	28 舞茸と豆腐のふんわり天 ●ビーフン炒め 366kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.8g	29 鶏肉の治部煮 ●ピーマン炒め 430kcal ●春雨サラダ 塩分2.1g	30 じゃがべーバーグ ●切干大根炒め 367kcal ●オクラ和え 塩分1.6g	
昼	じゃがべーバーグ、黒はんぺんフライ ●茄子炒め ●小松菜煮 ●山クラゲ 501kcal 塩分1.7g	豚肉の味噌焼き ●ピーマン炒め ●春雨サラダ ●キャベツ和え 435kcal 塩分1.1g	鶏唐揚げ、焼きそば ●白菜炒め ●糸昆布煮 ●ひじきサラダ 547kcal 塩分2.6g	ハンバーグのおろしソース ●じゃが芋炒め ●ブロッコリーサラダ ●玉葱和え 579kcal 塩分1.9g	さわらの幽庵焼き ●トマトパスタ ●ひじき煮 ●りんご缶 461kcal 塩分2.0g	揚げシュウマイの甘酢あんかけ ●ごぼう炒め ●冬瓜煮 ●ワカメ和え 498kcal 塩分2.6g	
夕	チーズハムカツ ●れんこん炒め ●豆サラダ ●玉葱和え 573kcal 塩分2.3g	肉団子の中華あんかけ ●マカロニ炒め ●大根煮 ●ねり梅 458kcal 塩分3.0g	エビチリ、野菜のミンチ巻き ●ごぼう炒め ●冬瓜煮 ●もやしサラダ 413kcal 塩分2.3g	牛肉のピリ辛炒め ●きのこ煮 ●茄子和え ●木耳サラダ 443kcal 塩分1.7g	ヒレカツ ●キャベツ炒め ●いんげんサラダ ●ふ和え 495kcal 塩分1.3g	鶏肉のチリソース ●白菜炒め ●かぼちゃサラダ ●人参和え 519kcal 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

ごちそうさまでした

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。
- 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。

お知らせ

●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 埼玉県本市小島 6-11-37
TEL.0495-21-2036代
FAX.0495-24-0506 http://www.saitake.co.jp