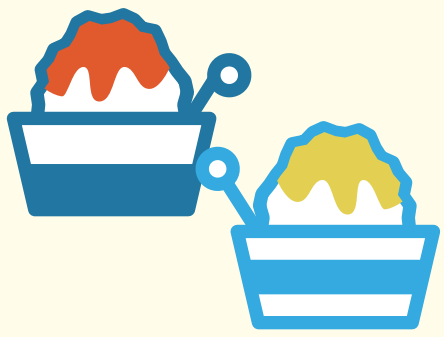
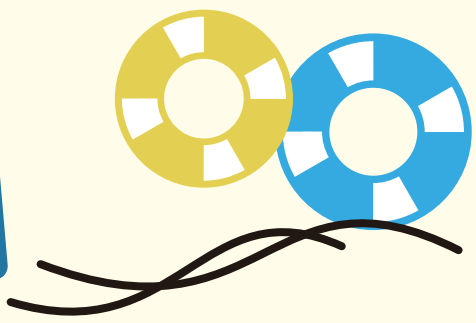
2023年 7月 ヘルシー弁当の献立

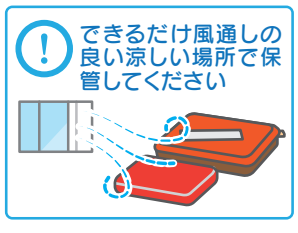
管理栄養士監修

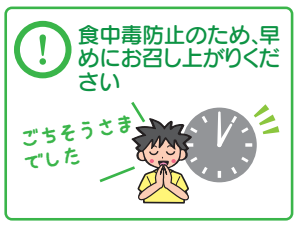
才武給食は
“食”と“健康”のお手伝いをしています

Follow Me! フォローしてね!

SAITAKE19711224

	日	月	火	水	木	金	土
	25	26	27	28	29	30	1
朝							ハムステーキ ●茄子炒め ●カリフラワーサラダ 356kcal 塩分1.2g
昼							豚肉の四川風炒め ●ピーマン煮 ●きのこサラダ ●白滝和え 413kcal 塩分1.5g
夕							あかうおの煮付け ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●ビビンバ山菜 388kcal 塩分2.3g
朝	2 さつま揚げ ●れんこん炒め ●いんげんサラダ 332kcal 塩分1.3g	3 ねぎ焼き ●小松菜炒め ●キムチもやし 323kcal 塩分1.3g	4 海鮮ステーキ ●白菜炒め ●オクラ和え 353kcal 塩分2.5g	5 かれいの煮付け ●ビーフン炒め ●金時豆 402kcal 塩分0.9g	6 鶏肉の治部煮 ●大根煮 ●きゅうりサラダ 427kcal 塩分2.3g	7 京風がんも ●いんげん炒め ●白菜和え 356kcal 塩分0.7g	8 肉団子 ●竹輪炒め ●ふき和え 409kcal 塩分2.4g
昼	肉団子の塩あんかけ ●マカロニ炒め ●冬瓜煮 ●味の花 484kcal 塩分2.9g	揚げ出し豆腐、野菜のミンチ巻き ●竹の子炒め ●切干大根煮 ●玉葱和え 479kcal 塩分2.1g	チキンカツ ●茄子炒め ●ほうれん草煮 ●ザーサイ 462kcal 塩分3.5g	豚肉の生姜焼き ●れんこん炒め ●高野豆腐煮 ●人参和え 428kcal 塩分1.3g	根菜つくね ●青梗菜炒め ●きのこ和え ●りんご缶 435kcal 塩分2.4g	牛肉のプルコギ風、星コロッケ ●七夕デザート ●ビーフン炒め ●ひじきサラダ 533kcal 塩分1.2g	チーズハムカツ ●トマトパスタ ●ごぼうサラダ ●木耳和え 579kcal 塩分2.0g
夕	エビカツ ●ごぼう炒め ●ブロッコリーサラダ ●もも缶 523kcal 塩分1.4g	ハンバーグのデミグラスソース ●じゃが芋炒め ●ピーマンサラダ ●キャベツ和え 564kcal 塩分2.3g	さつま揚げ炒め ●いんげん煮 ●春雨サラダ ●ワカメ和え 415kcal 塩分2.8g	ピーマンの肉詰め焼き ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●ふ和え 435kcal 塩分2.5g	エビフライ ●グラタン ●茄子煮 ●キャベツ和え 517kcal 塩分1.4g	タンドリーチキン ●切干大根煮 ●カリフラワーサラダ ●もやし和え 488kcal 塩分2.3g	焼餃子 ●れんこん炒め ●きゅうりサラダ ●白滝和え 437kcal 塩分1.5g
朝	9 豆腐チャンプル ●お好み焼き ●茄子和え 420kcal 塩分0.8g	10 イカタコ天さつま ●ブロッコリー炒め ●高菜 338kcal 塩分1.6g	11 ポトフ風 ●ごぼう炒め ●コーンサラダ 420kcal 塩分1.6g	12 豆腐ステーキ ●れんこん炒め ●オクラ和え 415kcal 塩分1.7g	13 三角しのだ ●いんげん炒め ●ごま昆布 376kcal 塩分1.7g	14 彩しんじょう ●青梗菜炒め ●カリフラワーサラダ 350kcal 塩分0.8g	15 ロールキャベツ ●切干大根炒め ●ピーマンサラダ 362kcal 塩分1.8g
昼	さけの塩焼き ●竹の子炒め ●ピーマンサラダ ●山クラゲ 393kcal 塩分0.5g	鶏肉のラタトゥイユソース ●白菜炒め ●豆サラダ ●大根和え 516kcal 塩分2.6g	ハンバーグのハニーマスタードソース ●ほうれん草炒め ●角天 ●キャベツサラダ 586kcal 塩分2.7g	鶏肉の唐揚げ ●じゃが芋炒め ●ひじき煮 ●もやし和え 507kcal 塩分1.8g	ピーマンの肉詰め焼き ●切干大根炒め ●きゅうりサラダ ●白滝和え 446kcal 塩分2.1g	チャプチェ ●グラタン ●きのこ和え ●ワカメサラダ 453kcal 塩分1.7g	あかうおの煮付け ●れんこん炒め ●冬瓜煮 ●もも缶 402kcal 塩分1.6g
夕	豚肉の味噌焼き ●小松菜炒め ●きのこ煮 ●いんげん和え 423kcal 塩分1.4g	天ぷら ●ビーフン炒め ●冬瓜煮 ●ふ和え 438kcal 塩分1.9g	豚しゃぶ ●糸昆布煮 ●ピーマンサラダ ●玉葱和え 459kcal 塩分2.1g	さわらの幽庵焼き ●竹の子炒め ●白菜煮 ●人参和え 414kcal 塩分1.8g	ハムステーキ、カレー ●茄子炒め ●豆煮 ●コーンサラダ 528kcal 塩分2.9g	クリームコロッケ ●豆腐炒め ●ふき和え ●もやしサラダ 512kcal 塩分1.9g	鶏肉の治部煮 ●いんげん炒め ●ひじき煮 ●うぐいす豆 517kcal 塩分2.4g
朝	16 海鮮天さつま ●マカロニ炒め ●きゅうりサラダ 360kcal 塩分1.1g	17 枝豆と豆腐のふんわり天 ●竹の子炒め ●山クラゲ 354kcal 塩分0.7g	18 さけの塩焼き ●いんげん炒め ●ビビンバ山菜 379kcal 塩分1.1g	19 三色高野しのだ ●ほうれん草炒め ●豆サラダ 399kcal 塩分1.5g	20 鶏肉の照り焼き ●白菜炒め ●オクラ和え 431kcal 塩分2.0g	21 豆腐ハンバーグ ●茄子炒め ●きゅうりサラダ 505kcal 塩分1.3g	22 海鮮シュウマイ ●ブロッコリー炒め ●キャベツサラダ 417kcal 塩分1.2g
昼	メンチカツ ●茄子炒め ●糸昆布煮 ●高菜 459kcal 塩分2.3g	焼餃子 ●きのこパスタ ●白菜煮 ●キムチもやし 468kcal 塩分2.0g	エビマヨ、チキンステーキ ●ごぼう炒め ●きゅうりサラダ ●木耳和え 445kcal 塩分1.8g	麻婆豆腐 ●ピーマン炒め ●チヂミ ●白滝サラダ 456kcal 塩分1.2g	牛肉コロッケ ●いんげん煮 ●フルーツポンチ ●もやし和え 458kcal 塩分1.6g	豚肉の味噌焼き ●ビーフン炒め ●れんこん煮 ●麩和え 425kcal 塩分1.6g	鶏肉の BBQ ソース ●切干大根炒め ●かぼちゃ煮 ●オクラ和え 505kcal 塩分2.0g
夕	牛肉のプルコギ風 ●じゃが芋炒め ●春雨サラダ ●大根和え 503kcal 塩分1.7g	ハンバーグのオニオンソース ●れんこん炒め ●がんも ●キャベツサラダ 624kcal 塩分2.7g	チーズハムカツ ●カリフラワー炒め ●茄子和え ●人参サラダ 545kcal 塩分1.7g	ロールキャベツのハヤシソース ●大根煮 ●糸昆布炒め ●ザーサイ 404kcal 塩分4.7g	かれいの煮付け ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●玉葱和え 376kcal 塩分2.0g	ビーフジンジャー ●小松菜炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 487kcal 塩分2.3g	豚カツ ●白菜炒め ●高野豆腐煮 ●山クラゲ 508kcal 塩分1.4g
朝	23 さわらの幽庵焼き ●竹の子炒め ●いんげんサラダ 403kcal 塩分1.1g	24 五目巾着 ●ビーフン炒め ●味の花 383kcal 塩分1.1g	25 鶏肉のしそ風味焼き ●きのこ炒め ●ふき和え 407kcal 塩分1.7g	26 サラダステーキ ●白菜炒め ●ピーマンサラダ 354kcal 塩分1.7g	27 牛肉のしぐれ煮 ●もずく ●ブロッコリーサラダ 390kcal 塩分1.2g	28 あかうおの煮付け ●きのこ炒め ●ザーサイ 384kcal 塩分4.0g	29 野菜天さつま ●小松菜炒め ●コーンサラダ 354kcal 塩分1.1g
昼	さつま揚げ炒め ●糸昆布煮 ●ピーマンサラダ ●玉葱和え 393kcal 塩分2.7g	エビカツ ●グラタン ●ひじき煮 ●大根和え 469kcal 塩分2.1g	かれいの煮付け ●竹輪炒め ●きんぴらごぼう ●ほうれん草和え 422kcal 塩分2.5g	天ぷら ●いんげん炒め ●冬瓜煮 ●人参和え 417kcal 塩分1.6g	ハンバーグのシャリアピンソース ●高野豆腐炒め ●きゅうりサラダ ●キャベツ和え 620kcal 塩分3.0g	カレー、揚げシュウマイ ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●玉葱和え 551kcal 塩分3.1g	ロールキャベツのトマトソース ●マカロニ炒め ●れんこん煮 ●しそ昆布 429kcal 塩分3.0g
夕	肉団子の甘酢ソース ●茄子炒め ●豆サラダ ●りんご缶 479kcal 塩分1.9g	肉じゃが ●カリフラワー炒め ●きゅうりサラダ ●木耳和え 413kcal 塩分1.4g	根菜つくね ●れんこん炒め ●糸昆布煮 ●ふ和え 429kcal 塩分3.3g	豚肉の生姜焼き ●切干大根炒め ●豆煮 ●ワカメサラダ 476kcal 塩分2.0g	鶏肉のネギ味噌焼き ●青梗菜炒め ●ごぼうサラダ ●白滝和え 470kcal 塩分1.4g	明太ポテトサラダロール ●茄子炒め ●ピーマンサラダ ●もやし和え 521kcal 塩分2.1g	チャプチェ ●いんげん炒め ●かぼちゃサラダ ●木耳和え 472kcal 塩分1.5g
朝	30 じゃがベーバーグ ●切干大根炒め ●オクラ和え 383kcal 塩分1.5g	31 ピーマンの肉詰め焼き ●ごぼう炒め ●うぐいす豆 427kcal 塩分1.5g					
昼	ヒレカツ ●ビーフン炒め ●ふき和え ●ひじきサラダ 461kcal 塩分0.8g	鶏肉の治部煮 ●ほうれん草炒め ●茄子和え ●人参サラダ 469kcal 塩分2.4g					
夕	さけの塩焼き ●白菜炒め ●竹輪煮 ●きゅうりサラダ 435kcal 塩分2.0g	豆腐ハンバーグのきのこソース ●竹の子炒め ●春雨サラダ ●キャベツ和え 476kcal 塩分2.0g					





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。

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

SAITAKE MEAL SERVICE

株式会社才武給食（さいたけ）

〒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