

2023年 8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
	30	31	1	2	3	4	5
朝			シュウマイ ●れんこん炒め 411kcal ●いんげんサラダ 塩分1.5g	鶏肉のネギ塩焼き ●茄子炒め 413kcal ●高菜 塩分3.9g	ポトフ風 ●竹の子炒め 410kcal ●コーンサラダ 塩分1.5g	野菜天さつま ●小松菜炒め 330kcal ●ふき和え 塩分1.2g	かれいの煮付け ●白菜炒め 371kcal ●ごま昆布 塩分1.9g
昼			牛肉のブルコギ風 ●じゃが芋炒め 498kcal ●白菜和え 塩分1.5g	さわらの幽庵焼き ●青梗菜炒め 432kcal ●冬瓜煮 塩分1.7g	根菜つくね ●ピーマン炒め 431kcal ●切干大根煮 塩分2.7g	チーズハムカツ ●マカロニ炒め 541kcal ●いんげんサラダ 塩分1.7g	ハンバーグのデミグラスソース ●大根煮 558kcal ●ひじき炒め 塩分3.1g
夕			豚肉の味噌焼き ●ブロッコリー炒め 470kcal ●豆サラダ 塩分1.5g	牛肉コロッケ ●グラタン 534kcal ●きんぴらごぼう 塩分1.9g	揚げ出し豆腐、ハムステーキ ●ピーマン炒め 423kcal ●カリフラワー煮 塩分1.6g	豚しゃぶ ●茄子炒め 518kcal ●ポテトサラダ 塩分1.0g	鶏肉の照り焼き ●れんこん炒め 516kcal ●竹輪サラダ 塩分4.6g
朝	6	7	8	9	10	11	12
朝	京風がんも ●ピーマン炒め 394kcal ●豆サラダ 塩分0.6g	ロールキャベツ ●ブロッコリー炒め 340kcal ●山クラゲ 塩分1.3g	牛肉のしぐれ煮 ●なめ首 402kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.8g	ハムステーキ ●マカロニ炒め 347kcal ●オクラ和え 塩分1.5g	彩しんじょう ●白菜炒め 359kcal ●味の花 塩分1.5g	三角しのだ ●いんげん炒め 360kcal ●キャベツサラダ 塩分0.8g	鶏肉の照り焼き ●じゃが芋炒め 432kcal ●竹の子和え 塩分2.1g
昼	肉じゃが ●ごぼう炒め 462kcal ●マカロニサラダ 塩分1.3g	焼餃子 ●麻婆春雨 477kcal ●竹の子和え 塩分1.4g	天ぷら ●きのご炒め 435kcal ●糸昆布煮 塩分2.1g	よだれ鶏 ●高野豆腐炒め 528kcal ●ふき和え 塩分3.5g	肉団子のトマトソース ●茄子炒め 496kcal ●ピーマン煮 塩分2.9g	さけの塩焼き ●ほうれん草炒め 408kcal ●春雨サラダ 塩分1.0g	牛肉と茄子のみぞれあんかけ ●れんこん炒め 467kcal ●コーンサラダ 塩分1.6g
夕	エビフライ ●ほうれん草炒め 513kcal ●ふき和え 塩分2.2g	あかうおの煮付け ●白菜炒め 421kcal ●いんげんサラダ 塩分1.3g	ハンバーグのおろしソース ●ピーマン炒め 567kcal ●コーンサラダ 塩分2.0g	チャプチェ ●ごぼう炒め 477kcal ●豆サラダ 塩分2.2g	エビカツ ●切干大根炒め 498kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.9g	豚肉の生姜焼き ●ピーマン炒め 441kcal ●きのご煮 塩分1.6g	ロールキャベツのカレーソース ●マカロニ炒め 411kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分1.6g
朝	13	14	15	16	17	18	19
朝	さわらの幽庵焼き ●ごぼう炒め 406kcal ●キムチもやし 塩分2.0g	豚肉の野菜炒め ●海鮮バーグ 413kcal ●ふき和え 塩分1.3g	海鮮天さつま ●茄子炒め 367kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.1g	肉団子 ●いんげん炒め 412kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.9g	さけの塩焼き ●白菜炒め 399kcal ●コーンサラダ 塩分0.7g	海鮮ステーキ ●さつま揚げ炒め 389kcal ●オクラ和え 塩分3.5g	豆腐ハンバーグ ●切干大根炒め 544kcal ●豆サラダ 塩分1.6g
昼	明太ポテトサラダロール ●竹輪炒め 476kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.2g	豆腐ハンバーグのきのこポン酢ソース ●ポークビーンズ 531kcal ●白菜和え 塩分2.1g	ハムステーキ、チキンステーキ ●竹の子炒め 426kcal ●大根煮 塩分1.8g	豚肉の味噌焼き ●青梗菜炒め 429kcal ●ポテトサラダ 塩分0.9g	鶏肉のネギ塩レモンソース ●豆腐炒め 539kcal ●茄子和え 塩分2.7g	エビカツ ●グラタン 471kcal ●ブロッコリー和え 塩分1.9g	ポトフ風 ●小松菜炒め 422kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.6g
夕	鶏肉のしそ風味焼き ●小松菜炒め 482kcal ●ひじき煮 塩分1.9g	かれいの煮付け ●ピーマン炒め 400kcal ●高野豆腐煮 塩分1.9g	クリームコロッケ ●ごぼう炒め 543kcal ●春雨サラダ 塩分1.7g	ビーフジンジャー ●れんこん炒め 444kcal ●ふき和え 塩分1.9g	ピーマンの肉詰め焼き ●ピーマン炒め 436kcal ●ほうれん草和え 塩分1.9g	焼餃子 ●竹の子炒め 440kcal ●いんげんサラダ 塩分1.5g	鶏肉のBBQソース ●れんこん炒め 521kcal ●コーンサラダ 塩分2.2g
朝	20	21	22	23	24	25	26
朝	さつま揚げ ●茄子炒め 349kcal ●春雨サラダ 塩分1.4g	ねぎ焼き ●青梗菜炒め 310kcal ●ザーサイ 塩分2.9g	三色高野しのだ ●ピーマン炒め 380kcal ●いんげんサラダ 塩分0.7g	サラダステーキ ●ブロッコリー炒め 361kcal ●れんこんサラダ 塩分1.7g	鶏肉の治部煮 ●マカロニ炒め 442kcal ●ほうれん草和え 塩分2.1g	豆腐チャンプル ●めかぶ 389kcal ●ピーマンサラダ 塩分0.7g	野菜のミンチ巻き ●ピーマン炒め 415kcal ●金時豆 塩分0.7g
昼	揚げ出し豆腐、鶏つくね ●マカロニ炒め 497kcal ●きのご和え 塩分2.1g	ハンバーグのオニオンソース ●ひじき煮 551kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.9g	チキンカツ ●ピーマン炒め 474kcal ●冬瓜煮 塩分1.2g	豚しゃぶ ●切干大根煮 462kcal ●コーンサラダ 塩分1.8g	ロールキャベツのハヤシソース ●竹の子炒め 403kcal ●ふき和え 塩分2.9g	豚肉の生姜焼き ●いんげん炒め 431kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.1g	エビフライ ●れんこん炒め 485kcal ●オクラ和え 塩分1.5g
夕	ヒレカツ ●カリフラワー炒め 466kcal ●ふき和え 塩分1.1g	さつま揚げ炒め ●グラタン 459kcal ●豆サラダ 塩分1.7g	さわらの幽庵焼き ●じゃが芋炒め 414kcal ●糸昆布煮 塩分2.2g	根菜つくね ●茄子炒め 443kcal ●高野豆腐煮 塩分3.0g	天ぷら ●ごぼう炒め 440kcal ●ひじき煮 塩分1.1g	鶏肉のチリソース ●白菜炒め 472kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.6g	牛肉のブルコギ風 ●マカロニ炒め 526kcal ●小松菜和え 塩分1.6g
朝	27	28	29	30	31	1	2
朝	五目巾着 ●じゃが芋炒め 361kcal ●茄子和え 塩分0.7g	イカタコ天さつま ●青梗菜炒め 338kcal ●ピビンパ山菜 塩分1.5g	あかうおの煮付け ●れんこん炒め 383kcal ●ふき和え 塩分1.6g	鶏肉のしそ風味焼き ●竹の子炒め 417kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.1g	豆腐ステーキ ●いんげん炒め 429kcal ●しそ昆布 塩分2.4g		
昼	かれいの煮付け ●ごぼう炒め 392kcal ●コーンサラダ 塩分3.1g	タンドリーチキン ●白菜炒め 473kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.6g	ピーマンの肉詰め焼き ●大根煮 453kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分2.1g	クリームコロッケ ●ほうれん草炒め 494kcal ●春雨サラダ 塩分1.6g	牛肉のピリ辛炒め ●グラタン 474kcal ●ポテトサラダ 塩分1.0g		
夕	ハンバーグのジャリャピンソース ●いんげん炒め 612kcal ●豆サラダ 塩分2.9g	チーズハムカツ ●きのご炒め 527kcal ●オクラ和え 塩分2.4g	肉じゃが ●きんぴらごぼう 433kcal ●茄子和え 塩分1.6g	さけの塩焼き ●ピーマン炒め 446kcal ●コーンサラダ 塩分0.7g	肉団子の甘酢ソース ●れんこん炒め 448kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.3g		

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。

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