

# 2023年 9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<br>27  | 月<br>28   | 火<br>29  | 水<br>30   | 木<br>31  | 金<br>1   | 土<br>2   |
|---|--|---|--|---|--|--|--|
| 朝 |  |   |  |   |  | <b>じゃがべーバーグ</b><br>● 茄子炒め<br>● カリフラワーサラダ 388kcal<br>塩分1.0g                 | <b>さわらの幽庵焼き</b><br>● きのご炒め<br>● 春雨サラダ 419kcal<br>塩分1.6g                  |
| 昼 |  |   |  |   |  | <b>焼餃子</b><br>● ごぼう炒め<br>● 冬瓜煮<br>● うぐいす豆 481kcal<br>塩分1.7g                | <b>ハンバーグのデミグラスソース</b><br>● 豆腐炒め<br>● ふき和え<br>● キャベツサラダ 583kcal<br>塩分2.4g |
| 夕 |  |   |  |   |  | <b>鶏肉のネギ味噌焼き</b><br>● 小松菜炒め<br>● コーンサラダ<br>● 玉葱和え 522kcal<br>塩分2.3g        | <b>エビフライ</b><br>● じゃが芋炒め<br>● きゅうりサラダ<br>● 木耳和え 516kcal<br>塩分1.7g        |
| 朝 | <b>3</b><br><b>ハムステーキ</b><br>● 白菜炒め<br>● ビーマンサラダ 332kcal<br>塩分0.9g     | <b>4</b><br><b>鶏肉の治部煮</b><br>● ごぼう炒め<br>● 高菜 427kcal<br>塩分2.6g          | <b>5</b><br><b>かにと豆腐のふんわり天</b><br>● 大根煮<br>● いんげん和え 345kcal<br>塩分1.4g        | <b>6</b><br><b>野菜天さつま</b><br>● れんこん炒め<br>● きゅうりサラダ 365kcal<br>塩分1.6g        | <b>7</b><br><b>さけの塩焼き</b><br>● ビーフン炒め<br>● ビビンバ山菜 396kcal<br>塩分0.9g  | <b>8</b><br><b>ポトフ風</b><br>● ブロッコリー炒め<br>● コーンサラダ 409kcal<br>塩分1.2g        | <b>9</b><br><b>鶏肉の照り焼き</b><br>● 小松菜炒め<br>● ビーマンサラダ 430kcal<br>塩分1.9g     |
| 昼 | <b>豚肉の味噌焼き</b><br>● 切干大根炒め<br>● ひじき煮<br>● キムチもやし 403kcal<br>塩分1.9g     | <b>あかうおの煮付け</b><br>● 竹の子炒め<br>● 茄子和え<br>● 人参サラダ 399kcal<br>塩分1.5g       | <b>明太ポテトサラダロール</b><br>● カリフラワー炒め<br>● コーンサラダ<br>● ひじき和え 495kcal<br>塩分1.8g    | <b>鶏肉のトマトソース</b><br>● ほうれん草炒め<br>● 高野豆腐煮<br>● 木耳和え 491kcal<br>塩分2.7g        | <b>牛肉のブルコギ風</b><br>● きのご炒め<br>● 春雨サラダ<br>● ワカメ和え 516kcal<br>塩分2.3g   | <b>根菜つくね</b><br>● マカロニ炒め<br>● れんこんサラダ<br>● もも缶 469kcal<br>塩分2.0g           | <b>ハムステーキ、カレー</b><br>● 白菜炒め<br>● きゅうりサラダ<br>● ザーサイ 460kcal<br>塩分4.4g     |
| 夕 | <b>チャブチェ</b><br>● れんこん炒め<br>● ブロッコリーサラダ<br>● ふ和え 464kcal<br>塩分2.1g     | <b>ロールキャベツのハヤシソース</b><br>● 青梗菜炒め<br>● 糸昆布煮<br>● ワカメ和え 439kcal<br>塩分3.1g | <b>揚げ出し豆腐、シュウマイ</b><br>● 白菜炒め<br>● ふき和え<br>● もやしサラダ 460kcal<br>塩分1.7g        | <b>ハンバーグのオニオンソース</b><br>● 切干大根炒め<br>● 豆サラダ<br>● キャベツサラダ 581kcal<br>塩分2.7g   | <b>天ぷら</b><br>● 茄子炒め<br>● いんげん煮<br>● 人参和え 425kcal<br>塩分0.9g          | <b>かれいの煮付け</b><br>● ごぼう炒め<br>● ひじき煮<br>● 味の花 412kcal<br>塩分2.3g             | <b>麻婆豆腐</b><br>● グラタン<br>● 竹輪サラダ<br>● 木耳和え 479kcal<br>塩分1.5g             |
| 朝 | <b>10</b><br><b>サラダステーキ</b><br>● きのご炒め<br>● 豆サラダ 380kcal<br>塩分1.6g     | <b>11</b><br><b>京風がんも</b><br>● れんこん炒め<br>● ごま昆布 386kcal<br>塩分1.6g       | <b>12</b><br><b>イカタコ天さつま</b><br>● 白菜炒め<br>● 春雨サラダ 360kcal<br>塩分1.3g          | <b>13</b><br><b>豆腐ハンバーグ</b><br>● ごぼう炒め<br>● キムチもやし 502kcal<br>塩分1.9g        | <b>14</b><br><b>ロールキャベツ</b><br>● 茄子炒め<br>● ふき和え 343kcal<br>塩分1.6g    | <b>15</b><br><b>あかうおの煮付け</b><br>● カリフラワー炒め<br>● きゅうりサラダ 388kcal<br>塩分1.3g  | <b>16</b><br><b>舞茸と豆腐のふんわり天</b><br>● 竹の子炒め<br>● 味の花 368kcal<br>塩分2.0g    |
| 昼 | <b>ピーマンの肉詰め焼き</b><br>● 青梗菜炒め<br>● 茄子和え<br>● キャベツサラダ 459kcal<br>塩分2.1g  | <b>エビカツ</b><br>● 竹の子炒め<br>● マカロニサラダ<br>● 玉葱和え 509kcal<br>塩分2.0g         | <b>肉じゃが</b><br>● ビーマン煮<br>● 竹輪サラダ<br>● ふ和え 445kcal<br>塩分2.2g                 | <b>さわらの幽庵焼き</b><br>● グラタン<br>● コーンサラダ<br>● 大根和え 429kcal<br>塩分1.5g           | <b>鶏肉のチリソース</b><br>● 高野豆腐炒め<br>● オクラ和え<br>● 人参サラダ 489kcal<br>塩分2.4g  | <b>チーズハムカツ</b><br>● 高菜パスタ<br>● 小松菜和え<br>● 玉葱サラダ 541kcal<br>塩分2.2g          | <b>回鍋肉</b><br>● 茄子炒め<br>● ひじき煮<br>● 豆サラダ 507kcal<br>塩分2.3g               |
| 夕 | <b>鶏肉のBBQソース</b><br>● じゃが芋炒め<br>● ふき和え<br>● もやしサラダ 482kcal<br>塩分2.2g   | <b>豚肉の味噌焼き</b><br>● 切干大根炒め<br>● きゅうりサラダ<br>● ひじき和え 444kcal<br>塩分1.4g    | <b>焼餃子</b><br>● ビーフン炒め<br>● ブロッコリーサラダ<br>● キャベツ和え 467kcal<br>塩分1.2g          | <b>ヒレカツ</b><br>● ほうれん草炒め<br>● 豆サラダ<br>● ワカメ和え 521kcal<br>塩分1.4g             | <b>ビーフジンジャー</b><br>● 白菜炒め<br>● いんげんサラダ<br>● ふ和え 483kcal<br>塩分1.9g    | <b>豆腐ハンバーグのきのごボン酢ソース</b><br>● ごぼう炒め<br>● 里芋煮<br>● 切干大根和え 548kcal<br>塩分2.1g | <b>タンドリーチキン</b><br>● れんこん炒め<br>● コーンサラダ<br>● キャベツ和え 519kcal<br>塩分2.5g    |
| 朝 | <b>17</b><br><b>三角しのだ</b><br>● マカロニ炒め<br>● ほうれん草和え 370kcal<br>塩分0.9g   | <b>18</b><br><b>牛肉のしぐれ煮</b><br>● めかぶ<br>● 茄子和え 386kcal<br>塩分1.2g        | <b>19</b><br><b>さつま揚げ</b><br>● ビーフン炒め<br>● ザーサイ 332kcal<br>塩分3.7g            | <b>20</b><br><b>鶏肉のしそ風味焼き</b><br>● ごぼう炒め<br>● オクラ和え 420kcal<br>塩分1.7g       | <b>21</b><br><b>豆腐ステーキ</b><br>● れんこん炒め<br>● 白菜和え 429kcal<br>塩分2.2g   | <b>22</b><br><b>三色高野しのだ</b><br>● 小松菜炒め<br>● 味の花 366kcal<br>塩分1.4g          | <b>23</b><br><b>肉団子</b><br>● いんげん炒め<br>● 春雨サラダ 412kcal<br>塩分1.6g         |
| 昼 | <b>肉団子の甘酢ソース</b><br>● 白菜炒め<br>● きんぴらごぼう<br>● 刻み高菜 449kcal<br>塩分2.6g    | <b>豚肉の生姜焼き</b><br>● れんこん炒め<br>● 冬瓜煮<br>● ビビンバ山菜 398kcal<br>塩分1.5g       | <b>ハンバーグのジャリャピンソース</b><br>● ブロッコリー炒め<br>● コーンサラダ<br>● 大根和え 594kcal<br>塩分2.7g | <b>豚カツ</b><br>● きのご炒め<br>● ひじき煮<br>● ふ和え 465kcal<br>塩分1.3g                  | <b>チャブチェ</b><br>● ビーマン炒め<br>● かぼちゃ煮<br>● 豆サラダ 509kcal<br>塩分1.8g      | <b>鶏肉の治部煮</b><br>● グラタン<br>● 茄子煮<br>● 切干大根サラダ 500kcal<br>塩分2.5g            | <b>かれいの煮付け</b><br>● 竹の子炒め<br>● 糸昆布煮<br>● りんご缶 382kcal<br>塩分2.1g          |
| 夕 | <b>明太ポテトサラダロール</b><br>● いんげん炒め<br>● オクラ和え<br>● 大根サラダ 496kcal<br>塩分1.9g | <b>さけの塩焼き</b><br>● 青梗菜炒め<br>● 糸昆布煮<br>● りんご缶 394kcal<br>塩分1.4g          | <b>厚揚げのオイスター炒め</b><br>● 竹輪煮<br>● 竹の子炒め<br>● キャベツサラダ 485kcal<br>塩分2.3g        | <b>ポトフ</b><br>● マカロニ炒め<br>● きゅうりサラダ<br>● 人参和え 416kcal<br>塩分1.0g             | <b>根菜つくね</b><br>● カリフラワー炒め<br>● フルーツポンチ<br>● 玉葱サラダ 424kcal<br>塩分2.2g | <b>チーズハムカツ</b><br>● 高野豆腐炒め<br>● きのご和え<br>● キャベツサラダ 546kcal<br>塩分1.6g       | <b>豚肉の甘辛炒め</b><br>● ごぼう煮<br>● コーンサラダ<br>● ひじき和え 486kcal<br>塩分2.1g        |
| 朝 | <b>24</b><br><b>鶏肉のネギ塩焼き</b><br>● 大根煮<br>● きゅうりサラダ 417kcal<br>塩分4.5g   | <b>25</b><br><b>海鮮天さつま</b><br>● 白菜炒め<br>● しそ昆布 358kcal<br>塩分1.9g        | <b>26</b><br><b>五目巾着</b><br>● ごぼう炒め<br>● ふき和え 355kcal<br>塩分1.0g              | <b>27</b><br><b>豚肉の野菜炒め</b><br>● もずく<br>● きのご和え 385kcal<br>塩分1.4g           | <b>28</b><br><b>枝豆と豆腐のふんわり天</b><br>● 茄子炒め<br>● 高菜 358kcal<br>塩分1.1g  | <b>29</b><br><b>ねぎ焼き</b><br>● ビーフン炒め<br>● ビーマンサラダ 348kcal<br>塩分0.4g        | <b>30</b><br><b>かれいの煮付け</b><br>● れんこん炒め<br>● オクラ和え 361kcal<br>塩分1.4g     |
| 昼 | <b>天ぷら</b><br>● 青梗菜炒め<br>● 冬瓜煮<br>● 玉葱サラダ 412kcal<br>塩分1.7g            | <b>牛肉のすき焼き風煮</b><br>● ビーフン炒め<br>● おはぎ<br>● ワカメ和え 487kcal<br>塩分1.3g      | <b>シュウマイ、エビチリ</b><br>● ビーマン炒め<br>● ポテトサラダ<br>● キャベツ和え 459kcal<br>塩分2.2g      | <b>豆腐ハンバーグのおろしソース</b><br>● ボークビーンズ<br>● きゅうりサラダ<br>● 人参和え 439kcal<br>塩分1.9g | <b>牛肉コロッケ</b><br>● あさりパスタ<br>● コーンサラダ<br>● ひじき和え 516kcal<br>塩分1.5g   | <b>揚げ出し豆腐、ウインナー</b><br>● ごぼう炒め<br>● 切干大根煮<br>● みかん缶 513kcal<br>塩分2.2g      | <b>鶏肉のBBQソース</b><br>● 竹の子炒め<br>● ふき和え<br>● キャベツサラダ 498kcal<br>塩分2.4g     |
| 夕 | <b>ピーマンの肉詰め焼き</b><br>● 茄子炒め<br>● ブロッコリー煮<br>● 豆サラダ 481kcal<br>塩分2.0g   | <b>鶏肉の照り焼き</b><br>● 竹の子炒め<br>● ひじき煮<br>● 大根和え 494kcal<br>塩分2.9g         | <b>クリームコロッケ</b><br>● ほうれん草炒め<br>● オクラ和え<br>● 麩サラダ 489kcal<br>塩分1.3g          | <b>あかうおの煮付け</b><br>● れんこん炒め<br>● カリフラワーサラダ<br>● ザーサイ 422kcal<br>塩分3.2g      | <b>さつま揚げ炒め</b><br>● 白菜煮<br>● 春雨サラダ<br>● 木耳和え 400kcal<br>塩分2.0g       | <b>肉団子のトマトソース</b><br>● じゃが芋炒め<br>● 冬瓜煮<br>● もやし和え 454kcal<br>塩分2.9g        | <b>エビカツ</b><br>● 茄子炒め<br>● きゅうりサラダ<br>● もも缶 521kcal<br>塩分1.8g            |

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。

● 9時まで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