

# 11月ヘルシー弁当の献立

2023年

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 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4
朝				野菜天さつま ●竹の子炒め 340kcal ●ピピンパ山菜 塩分1.5g	ポトフ風 ●れんこん炒め 403kcal ●茄子和え 塩分1.1g	ねぎ焼き ●ごぼう炒め 334kcal ●オクラ和え 塩分1.0g	鶏肉のしそ風味焼き ●大根煮 398kcal ●ふき和え 塩分1.5g
昼				鶏肉の韓国風照り焼き ●切干大根煮 500kcal ●コーンサラダ 塩分2.3g	チーズハムカツ ●ビーフン炒め 525kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分1.6g	ハンバーグのきのこソース ●豆腐炒め 571kcal ●きゅうり和え 塩分3.0g ●キャベツサラダ	豚肉の生姜焼き ●小松菜炒め 409kcal ●春雨サラダ 塩分1.4g ●キムチもやし
夕				肉団子のトマトソース ●青梗菜炒め 427kcal ●冬瓜煮 塩分4.5g ●ザーサイ	かれいの煮付け ●いんげん炒め 404kcal ●豆サラダ 塩分1.4g ●ひじき和え	牛肉のブルコギ風 ●マカロニ炒め 496kcal ●白菜サラダ 塩分1.7g ●白滝和え	エビカツ ●竹の子炒め 479kcal ●茄子和え 塩分2.1g ●木耳サラダ
朝	ロールキャベツ ●いんげん炒め 361kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.8g	京風がんも ●マカロニ炒め 393kcal ●味の花 塩分1.4g	ハムステーキ ●ほうれん草炒め 338kcal ●春雨サラダ 塩分0.8g	あかうおの煮付け ●ビーフン炒め 426kcal ●うぐいす豆 塩分0.8g	枝豆と豆腐のふんわり天 ●白菜炒め 378kcal ●コーンサラダ 塩分1.0g	じゃがベーバーグ ●ビーマン炒め 371kcal ●茄子和え 塩分1.1g	肉団子 ●ブロッコリー炒め 415kcal ●ごま昆布 塩分2.2g
昼	さわらの幽庵焼き ●れんこん炒め 480kcal ●豆サラダ 塩分5.9g ●玉葱和え	肉じゃが ●白菜炒め 415kcal ●ふき和え 塩分1.5g ●ひじきサラダ	ヒレカツ ●グラタン 503kcal ●竹輪サラダ 塩分0.9g ●人参和え	ピーマンの肉詰め焼き ●さつま芋炒め 451kcal ●いんげんサラダ 塩分1.8g ●木耳和え	鶏肉のネギ塩焼き ●竹の子炒め 470kcal ●カリフラワーサラダ 塩分4.2g ●りんご缶	揚げ出し豆腐、つくね大葉巻きハンバーグ ●あさりパスタ 509kcal ●切干大根煮 塩分2.3g ●キャベツサラダ	ポークチャップ ●マカロニ炒め 526kcal ●コーンサラダ 塩分2.7g ●ふ和え
夕	タンダリーチキン ●きのこ炒め 462kcal ●オクラ和え 塩分2.4g ●大根サラダ	根菜つくね ●ごぼう炒め 473kcal ●糸昆布煮 塩分3.1g ●ブロッコリーサラダ	焼餃子 ●高野豆腐炒め 472kcal ●大根煮 塩分1.8g ●キャベツサラダ	さつま揚げ炒め ●小松菜煮 418kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.3g ●白滝和え	天ぷら ●れんこん炒め 417kcal ●ひじき煮 塩分1.5g ●もやし和え	さけの塩焼き ●ビーフン炒め 446kcal ●豆煮 塩分1.2g ●木耳サラダ	鶏肉の治部煮 ●いんげん炒め 468kcal ●白菜サラダ 塩分1.9g ●人参和え
朝	イカタコ天さつま ●青梗菜炒め 348kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.1g	牛肉のしぐれ煮 ●もずく 378kcal ●オクラ和え 塩分1.3g	鶏肉の照り焼き ●マカロニ炒め 489kcal ●豆サラダ 塩分2.1g	シュウマイ ●竹の子炒め 394kcal ●いんげんサラダ 塩分1.0g	三色高野しのだ ●きのこ炒め 355kcal ●キムチもやし 塩分1.6g	さわらの幽庵焼き ●れんこん炒め 439kcal ●キャベツサラダ 塩分1.6g	かにと豆腐のふんわり天 ●小松菜炒め 334kcal ●ふき和え 塩分1.1g
昼	かに玉の塩あんかけ ●れんこん炒め 423kcal ●春雨サラダ 塩分2.2g ●ワカメ和え	かれいの煮付け ●大根煮 413kcal ●ポテトサラダ 塩分1.9g ●ひじき和え	ロールキャベツのトマトクリームソース ●白菜炒め 409kcal ●ふき和え 塩分2.9g ●人参サラダ	エビチリ、ウインナー ●茄子炒め 467kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.3g ●大根和え	根菜つくね ●青梗菜炒め 444kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.8g ●きゅうりサラダ	明太ポテトサラダロール ●ビーフン炒め 506kcal ●豆サラダ 塩分1.8g ●木耳和え	焼餃子 ●ごぼう炒め 464kcal ●ひじき煮 塩分1.6g ●もも缶
夕	ハンバーグのデミグラスソース ●竹の子炒め 546kcal ●茄子和え 塩分2.5g ●高菜	豚肉の味噌焼き ●ビーマン炒め 404kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.2g ●ふ和え	麻婆豆腐 ●ほうれん草炒め 450kcal ●れんこんサラダ 塩分1.6g ●玉葱和え	チーズハムカツ ●ごぼう炒め 537kcal ●春雨サラダ 塩分2.1g ●ワカメ和え	鶏肉のネギ塩焼き ●ブロッコリー炒め 484kcal ●コーンサラダ 塩分4.5g ●ひじき和え	ピーマンの肉詰め焼き ●白菜炒め 441kcal ●オクラ和え 塩分2.6g ●しそ昆布	ハムステーキ、鶏つくね ●切干大根炒め 521kcal ●マカロニサラダ 塩分1.6g ●玉葱和え
朝	さつま揚げ ●茄子炒め 347kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.8g	野菜のミンチ巻き ●白菜炒め 398kcal ●金時豆 塩分0.9g	豆腐チャンプル ●めかぶ 389kcal ●いんげんサラダ 塩分0.7g	鶏肉の治部煮 ●ブロッコリー炒め 460kcal ●竹輪サラダ 塩分2.2g	さけの塩焼き ●ビーフン炒め 403kcal ●茄子和え 塩分0.6g	海鮮天さつま ●いんげん炒め 331kcal ●高菜 塩分1.4g	根菜つくね ●白菜炒め 444kcal ●豆サラダ 塩分2.2g
昼	牛肉のブルコギ風 ●竹の子炒め 508kcal ●カリフラワーサラダ 塩分3.8g ●ザーサイ	鶏肉のしそ風味焼き ●れんこん炒め 476kcal ●糸昆布煮 塩分2.3g ●大根サラダ	天ぷら ●マカロニ炒め 451kcal ●ピーマン煮 塩分1.9g ●キャベツサラダ	ハンバーグのシャリアピンソース ●きのこ炒め 545kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.8g ●ふ和え	ポトフ風 ●グラタン 399kcal ●白菜サラダ 塩分0.9g ●人参和え	牛肉のすき焼き風煮 ●カリフラワー炒め 403kcal ●ふき和え 塩分1.7g ●味の花	エビフライ ●茄子炒め 523kcal ●コーンサラダ 塩分1.5g ●もやし和え
夕	豚カツ ●ほうれん草炒め 513kcal ●コーンサラダ 塩分1.5g ●味の花	あかうおの煮付け ●ビーフン炒め 423kcal ●茄子和え 塩分1.3g ●ひじきサラダ	豚肉の生姜焼き ●小松菜炒め 417kcal ●豆煮 塩分1.7g ●ふき和え	チャプチェ ●竹の子炒め 457kcal ●オクラ和え 塩分1.9g ●大根サラダ	ヒレカツ ●青梗菜炒め 475kcal ●れんこんサラダ 塩分1.2g ●ワカメ和え	揚げ出し豆腐、シュウマイ ●ごぼう炒め 492kcal ●ひじき煮 塩分2.0g ●ピーマンサラダ	鶏肉のBBQソース ●大根煮 491kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.1g ●木耳和え
朝	三角しのだ ●竹の子炒め 375kcal ●春雨サラダ 塩分1.1g	舞茸と豆腐のふんわり天 ●マカロニ炒め 358kcal ●ザーサイ 塩分3.5g	サラダステーキ ●ごぼう炒め 369kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.0g	かれいの煮付け ●ブロッコリー炒め 360kcal ●きのこ和え 塩分1.4g	鶏肉のネギ塩焼き ●茄子炒め 443kcal ●しそ昆布 塩分4.7g		
昼	肉団子のハヤシソース ●れんこん炒め 512kcal ●マカロニサラダ 塩分2.8g ●白滝和え	あかうおの煮付け ●きのこパスタ 448kcal ●豆煮 塩分2.1g ●大根和え	鶏肉の治部煮 ●ほうれん草炒め 492kcal ●ピーマンサラダ 塩分3.0g ●ワカメ和え	メンチカツ ●いんげん炒め 462kcal ●ひじき煮 塩分2.1g ●高菜	豚肉の味噌焼き ●竹の子炒め 416kcal ●糸昆布煮 塩分2.4g ●もやしサラダ		
夕	回鍋肉 ●いんげん炒め 450kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.9g ●ふ和え	クリームコロッケ ●茄子炒め 499kcal ●コーンサラダ 塩分1.1g ●人参和え	ハンバーグのオニオンソース ●れんこん炒め 563kcal ●ふき和え 塩分2.4g ●キャベツサラダ	肉じゃが ●グラタン 431kcal ●切干大根煮 塩分1.6g ●木耳和え	ロールキャベツのクリームソース ●ビーフン炒め 437kcal ●白菜サラダ 塩分2.3g ●ふ和え		

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。

●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

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。