

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	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	1	2	3	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 ●コーンサラダ ●もやし和え 500kcal 塩分2.3g	チーズハムカツ ●ビーフン炒め ●ブロッコリーサラダ ●ふ和え 525kcal 塩分1.6g	ハンバーグのきのこソース ●豆腐炒め ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 571kcal 塩分3.0g	豚肉の生姜焼き ●小松菜炒め ●春雨サラダ ●キムチもやし 409kcal 塩分1.4g
夕				肉団子のトマトソース ●青梗菜炒め ●冬瓜煮 ●ザーサイ 427kcal 塩分4.5g	かれいの煮付け ●いんげん炒め ●豆サラダ ●ひじき和え 404kcal 塩分1.4g	牛肉のブルコギ風 ●マカロニ炒め ●白菜サラダ ●白滝和え 496kcal 塩分1.7g	エビカツ ●竹の子炒め ●茄子和え ●木耳サラダ 479kcal 塩分2.1g
朝	5 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	6 京風がんも ●マカロニ炒め 393kcal ●味の花 塩分1.4g	7 ハムステーキ ●ほうれん草炒め 338kcal ●春雨サラダ 塩分0.8g	8 あかうおの煮付け ●ビーフン炒め 426kcal ●うぐいす豆 塩分0.8g	9 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	10 じゃがベーバーグ ●ビーマン炒め 371kcal ●茄子和え 塩分1.1g	11 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 ●豆サラダ ●玉葱和え 480kcal 塩分5.9g	肉じゃが ●白菜炒め ●ふき和え ●ひじきサラダ 415kcal 塩分1.5g	ヒレカツ ●グラタン ●竹輪サラダ ●人参和え 503kcal 塩分0.9g	ピーマンの肉詰め焼き ●さつま芋炒め ●いんげんサラダ ●木耳和え 451kcal 塩分1.8g	鶏肉のネギ塩焼き ●竹の子炒め ●カリフラワーサラダ ●りんご缶 470kcal 塩分4.2g	揚げ出し豆腐、つくね大葉巻きハンバーグ ●あさりパスタ ●切干大根煮 ●キャベツサラダ 509kcal 塩分2.3g	ポークチャップ ●マカロニ炒め ●コーンサラダ ●ふ和え 526kcal 塩分2.7g
夕	タンダーリーチキン ●きのこ炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 462kcal 塩分2.4g	根菜つくね ●ごぼう炒め ●糸昆布煮 ●ブロッコリーサラダ 473kcal 塩分3.1g	焼餃子 ●高野豆腐炒め ●大根煮 ●キャベツサラダ 472kcal 塩分1.8g	さつま揚げ炒め ●小松菜煮 ●きゅうりサラダ ●白滝和え 418kcal 塩分2.3g	天ぷら ●れんこん炒め ●ひじき煮 ●もやし和え 417kcal 塩分1.5g	さけの塩焼き ●ビーフン炒め ●豆煮 ●木耳サラダ 446kcal 塩分1.2g	鶏肉の治部煮 ●いんげん炒め ●白菜サラダ ●人参和え 468kcal 塩分1.9g
朝	12 イカタコ天さつま ●青梗菜炒め ●きゅうりサラダ 348kcal 塩分1.1g	13 牛肉のしぐれ煮 ●もずく ●オクラ和え 378kcal 塩分1.3g	14 鶏肉の照り焼き ●マカロニ炒め 489kcal ●豆サラダ 塩分2.1g	15 シュウマイ ●竹の子炒め 394kcal ●いんげんサラダ 塩分1.0g	16 三色高野ののだ ●きのこ炒め 355kcal ●キムチもやし 塩分1.6g	17 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	18 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 ●春雨サラダ ●ワカメ和え 423kcal 塩分2.2g	かれいの煮付け ●大根煮 ●ポテトサラダ ●ひじき和え 413kcal 塩分1.9g	ロールキャベツのトマトクリームソース ●白菜炒め ●ふき和え ●人参サラダ 409kcal 塩分2.9g	エビチリ、ウインナー ●茄子炒め ●ピーマンサラダ ●大根和え 467kcal 塩分2.3g	根菜つくね ●青梗菜炒め ●かぼちゃ煮 ●きゅうりサラダ 444kcal 塩分2.8g	明太ポテトサラダロール ●ビーフン炒め ●豆サラダ ●木耳和え 506kcal 塩分1.8g	焼餃子 ●ごぼう炒め ●ひじき煮 ●もも缶 464kcal 塩分1.6g
夕	ハンバーグのデミグラスソース ●竹の子炒め ●茄子和え ●高菜 546kcal 塩分2.5g	豚肉の味噌焼き ●ビーマン炒め ●カリフラワーサラダ ●ふ和え 404kcal 塩分1.2g	麻婆豆腐 ●ほうれん草炒め ●れんこんサラダ ●玉葱和え 450kcal 塩分1.6g	チーズハムカツ ●ごぼう炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 537kcal 塩分2.1g	鶏肉のネギ塩焼き ●ブロッコリー炒め ●コーンサラダ ●ひじき和え 484kcal 塩分4.5g	ピーマンの肉詰め焼き ●白菜炒め ●オクラ和え ●しそ昆布 441kcal 塩分2.6g	ハムステーキ、鶏つくね ●切干大根炒め ●マカロニサラダ ●玉葱和え 521kcal 塩分1.6g
朝	19 さつま揚げ ●茄子炒め 347kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.8g	20 野菜のミンチ巻き ●白菜炒め 398kcal ●金時豆 塩分0.9g	21 豆腐チャンプル ●めかぶ ●いんげんサラダ 389kcal 塩分0.7g	22 鶏肉の治部煮 ●ブロッコリー炒め 460kcal ●竹輪サラダ 塩分2.2g	23 さけの塩焼き ●ビーフン炒め 403kcal ●茄子和え 塩分0.6g	24 海鮮天さつま ●いんげん炒め 331kcal ●高菜 塩分1.4g	25 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 ●カリフラワーサラダ ●ザーサイ 508kcal 塩分3.8g	鶏肉のしそ風味焼き ●れんこん炒め ●糸昆布煮 ●大根サラダ 476kcal 塩分2.3g	天ぷら ●マカロニ炒め ●ピーマン煮 ●キャベツサラダ 451kcal 塩分1.9g	ハンバーグのシャリアピンソース ●きのこ炒め ●きゅうりサラダ ●ふ和え 545kcal 塩分2.8g	ポトフ風 ●グラタン ●白菜サラダ ●人参和え 399kcal 塩分0.9g	牛肉のすき焼き風煮 ●カリフラワー炒め ●ふき和え ●味の花 403kcal 塩分1.7g	エビフライ ●茄子炒め ●コーンサラダ ●もやし和え 523kcal 塩分1.5g
夕	豚カツ ●ほうれん草炒め ●コーンサラダ ●味の花 513kcal 塩分1.5g	あかうおの煮付け ●ビーフン炒め ●茄子和え ●ひじきサラダ 423kcal 塩分1.3g	豚肉の生姜焼き ●小松菜炒め ●豆煮 ●ふき和え 417kcal 塩分1.7g	チャプチェ ●竹の子炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 457kcal 塩分1.9g	ヒレカツ ●青梗菜炒め ●れんこんサラダ ●ワカメ和え 475kcal 塩分1.2g	揚げ出し豆腐、シュウマイ ●ごぼう炒め ●ひじき煮 ●ピーマンサラダ 492kcal 塩分2.0g	鶏肉のBBQソース ●大根煮 ●きゅうりサラダ ●木耳和え 491kcal 塩分2.1g
朝	26 三角しのだ ●竹の子炒め 375kcal ●春雨サラダ 塩分1.1g	27 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	28 サラダステーキ ●ごぼう炒め 369kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.0g	29 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	30 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 ●マカロニサラダ ●白滝和え 512kcal 塩分2.8g	あかうおの煮付け ●きのこパスタ ●豆煮 ●大根和え 448kcal 塩分2.1g	鶏肉の治部煮 ●ほうれん草炒め ●ピーマンサラダ ●ワカメ和え 492kcal 塩分3.0g	メンチカツ ●いんげん炒め ●ひじき煮 ●高菜 462kcal 塩分2.1g	豚肉の味噌焼き ●竹の子炒め ●糸昆布煮 ●もやしサラダ 416kcal 塩分2.4g		
夕	回鍋肉 ●いんげん炒め ●カリフラワーサラダ ●ふ和え 450kcal 塩分1.9g	クリームコロッケ ●茄子炒め ●コーンサラダ ●人参和え 499kcal 塩分1.1g	ハンバーグのオニオンソース ●れんこん炒め ●ふき和え ●キャベツサラダ 563kcal 塩分2.4g	肉じゃが ●グラタン ●切干大根煮 ●木耳和え 431kcal 塩分1.6g	ロールキャベツのクリームソース ●ビーフン炒め ●白菜サラダ ●ふ和え 437kcal 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。

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