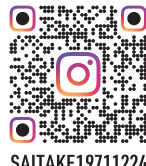


2023年12月ヘルシー弁当の献立

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

朝
昼
夕

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2

朝
昼
夕

3 豆腐ステーキ ●白菜炒め 421kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.6g エビフライ ●ピーマン炒め 485kcal ●オクラ和え 塩分0.9g ●人参サラダ 鶏肉のしそ風味焼き ●きのこ炒め 478kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分2.1g ●味の花	4 ハムステーキ ●竹の子炒め 329kcal ●ビビンバ山菜 塩分1.6g ハンバーグのハニーマスタードソース ●じゃが芋炒め 609kcal ●豆サラダ 塩分2.8g ●ひじき和え 牛肉のブルコギ風 ●青梗菜炒め 510kcal ●コーンサラダ 塩分1.5g ●キャベツサラダ	5 京風がんも ●れんこん炒め 366kcal ●いんげん和え 塩分0.9g さわらの幽庵焼き ●茄子炒め 435kcal ●切干大根煮 塩分2.2g ●高菜 天ぷら ●白菜炒め 398kcal ●冬瓜煮 塩分1.5g ●白滝和え	6 枝豆と豆腐のふんわり天 ●ピーマン炒め 372kcal ●ザーサイ 塩分3.3g かに玉の塩あんかけ ●小松菜煮 419kcal ●竹輪サラダ 塩分2.3g ●ワカメ和え ピーマンの肉詰め焼き ●竹の子炒め 422kcal ●きのこ煮 塩分2.0g ●ふき和え	7 ポトフ風 ●カリフラワー炒め 380kcal ●オクラ和え 塩分1.5g 油淋鶏 ●れんこん炒め 647kcal ●きんぴらごぼう 塩分3.5g ●キャベツサラダ 豚肉の生姜焼き ●いんげん炒め 415kcal ●ひじき煮 塩分1.5g ●玉葱和え	8 野菜天さつま ●茄子炒め 370kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.6g チャプチェ ●白菜炒め 443kcal ●糸昆布煮 塩分2.8g ●ふ和え 根菜つくね ●切干大根炒め 422kcal ●ピーマン煮 塩分2.8g ●木耳和え	9 さけの塩焼き ●青梗菜炒め 364kcal ●ふき和え 塩分0.6g ロールキャベツのクリームソース ●竹の子炒め 413kcal ●コーンサラダ 塩分2.5g ●白滝和え 豚カツ ●れんこん炒め 500kcal ●きんぴらごぼう 塩分1.2g ●もも缶
--	---	--	---	---	---	--

朝
昼
夕

10 豆腐チャンプル ●もずく 408kcal ●いんげんサラダ 塩分0.8g タンドリーチキン ●ピーマン炒め 501kcal ●豆サラダ 塩分2.4g ●キムチもやし キーマカレー、オムレツ ●茄子炒め 477kcal ●春雨サラダ 塩分3.6g ●ザーサイ	11 肉団子 ●白菜炒め 413kcal ●ごま昆布 塩分2.2g 牛肉コロッケ ●小松菜炒め 511kcal ●高野豆腐煮 塩分1.8g ●大根サラダ かれいの煮付け ●ピーマン炒め 401kcal ●ブロッコリー煮 塩分1.6g ●人参和え	12 鶏肉のしそ風味焼き ●竹の子炒め 417kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.1g エビマヨ、シュウマイ ●マカロニ炒め 503kcal ●冬瓜煮 塩分1.9g ●木耳サラダ 豆腐ハンバーグのきのこソース ●いんげん炒め 487kcal ●コーンサラダ 塩分2.5g ●キャベツ和え	13 海鮮天さつま ●大根煮 353kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.7g 豚肉の味噌焼き ●白菜炒め 438kcal ●ひじき煮 塩分1.7g ●春雨サラダ 明太ポテトサラダロール ●グラタン 472kcal ●糸昆布煮 塩分2.5g ●もやし和え	14 根菜つくね ●ほうれん草炒め 433kcal ●味の花 塩分3.2g 牛肉のブルコギ風 ●かぼちゃ煮 503kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.7g ●麴和え 鶏肉のチリソース ●さつま揚げ炒め 500kcal ●竹の子和え 塩分2.8g ●白滝サラダ	15 さわらの幽庵焼き ●ピーマン炒め 402kcal ●ふき和え 塩分1.1g チーズハムカツ ●じゃが芋炒め 526kcal ●コーンサラダ 塩分1.5g ●人参和え 焼餃子 ●れんこん炒め 468kcal ●切干大根煮 塩分1.9g ●ブロッコリーサラダ	16 三色高野しのだ ●茄子炒め 364kcal ●オクラ和え 塩分1.0g 肉団子のハヤシソース ●いんげん炒め 504kcal ●豆サラダ 塩分4.8g ●ザーサイ ビーフジンジャー ●マカロニ炒め 487kcal ●小松菜和え 塩分1.8g ●ひじきサラダ
--	---	--	--	--	---	--

朝
昼
夕

17 玉子ロール ●キャベツ炒め 322kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.8g ポトフ風 ●大根煮 383kcal ●ふき和え 塩分1.9g ●もやしサラダ ヒレカツ ●白菜炒め 498kcal ●コーンサラダ 塩分1.4g ●ふ和え	18 鶏肉の照り焼き ●れんこん炒め 429kcal ●高菜 塩分2.5g さけの塩焼き ●あさりパスタ 429kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.2g ●ビビンバ山菜 ロールキャベツのトマトソース ●茄子炒め 432kcal ●きんぴらごぼう 塩分2.9g ●木耳和え	19 さつま揚げ炒め ●海鮮バーグ 403kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.8g 明太ポテトサラダロール ●小松菜炒め 504kcal ●豆サラダ 塩分1.8g ●白滝和え 豚肉の味噌焼き ●いんげん炒め 407kcal ●糸昆布煮 塩分1.7g ●りんご缶	20 豆腐ハンバーグ ●マカロニ炒め 522kcal ●竹の子和え 塩分1.2g 鶏肉のBBQソース ●切干大根炒め 494kcal ●白菜和え 塩分2.4g ●ワカメサラダ チャプチェ ●じゃが芋炒め 438kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.6g ●キャベツ和え	21 かれいの煮付け ●青梗菜炒め 386kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.1g ピーマンの肉詰め焼き ●茄子炒め 436kcal ●冬瓜煮 塩分1.8g ●木耳和え クリームコロッケ ●れんこん炒め 474kcal ●ふき和え 塩分1.8g ●玉葱サラダ	22 イカタコ天さつま ●いんげん炒め 360kcal ●しそ昆布 塩分1.9g 牛肉のピリ辛炒め ●ピーマン炒め 458kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分1.2g ●ふ和え 揚げ出し豆腐、ハムステーキ ●ピーマン炒め 401kcal ●ひじき煮 塩分2.3g ●キムチもやし	23 ねぎ焼き ●茄子炒め 347kcal ●春雨サラダ 塩分0.4g チキンカツ ●グラタン 463kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.9g ●人参和え 肉団子のクリームソース ●竹の子炒め 464kcal ●ほうれん草和え 塩分3.6g ●味の花
---	--	---	--	---	--	--

朝
昼
夕

24 サラダステーキ ●大根煮 332kcal ●ふき和え 塩分2.1g 豚肉の生姜焼き ●れんこん炒め 417kcal ●いんげんサラダ 塩分0.7g ●もも缶 さわらの幽庵焼き ●カリフラワー炒め 394kcal ●白菜和え 塩分1.5g ●高菜	25 舞茸と豆腐のふんわり天 ●小松菜炒め 333kcal ●ザーサイ 塩分3.3g チーズハンバーグのトマトソース ●クリスマスデザート 552kcal ●コーンサラダ 塩分1.9g ●キャベツ和え 鶏肉のネギ味噌焼き ●茄子炒め 524kcal ●豆サラダ 塩分2.3g ●大根和え	26 三角しのだ ●ピーマン炒め 353kcal ●竹の子和え 塩分1.0g さつま揚げ炒め ●マカロニ煮 394kcal ●オクラ和え 塩分2.2g ●ひじきサラダ エビフライ ●いんげん炒め 509kcal ●春雨サラダ 塩分2.0g ●ふ和え	27 あかうおの煮付け ●れんこん炒め 390kcal ●キムチもやし 塩分1.9g 根菜つくね ●ほうれん草炒め 430kcal ●高野豆腐煮 塩分2.8g ●ふき和え ポトフ風 ●グラタン 400kcal ●ブロッコリー煮 塩分1.2g ●白滝和え	28 五目巾着 ●白菜炒め 364kcal ●コーンサラダ 塩分0.6g ヒレカツ ●トマトパスタ 513kcal ●茄子和え 塩分1.3g ●玉葱サラダ かに玉の塩あんかけ ●ひじき煮 383kcal ●キャベツサラダ 塩分2.0g ●もやし和え	29 鶏肉の治部煮 ●きのこ炒め 459kcal ●いんげんサラダ 塩分2.3g 牛肉のすき焼き風煮 ●ごぼう炒め 451kcal ●豆サラダ 塩分1.6g ●大根和え チーズハムカツ ●糸昆布煮 486kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.9g ●ワカメ和え	30 かにと豆腐のふんわり天 ●ほうれん草炒め 365kcal ●味の花 塩分1.6g ハンバーグのテリマヨソース ●ピーマン炒め 610kcal ●キャベツサラダ 塩分2.2g ●りんご缶 豚肉の生姜焼き ●れんこん煮 414kcal ●コーンサラダ 塩分1.5g ●木耳和え
--	--	---	---	---	--	--

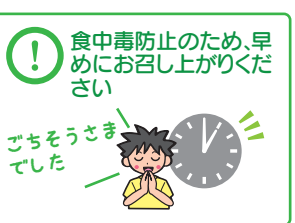
朝
昼
夕

31 シュウマイ ●茄子炒め 412kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.5g エビカツ ●竹の子炒め 499kcal ●マカロニサラダ 塩分1.9g ●白滝和え タンドリーチキン ●青梗菜炒め 447kcal ●ふき和え 塩分2.0g ●ひじきサラダ
--



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