

1月ヘルシー弁当の献立

2024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
	31	1	2	3	4	5	6
朝		お正月メニュー 462kcal 塩分1.8g	年始休み	ハムステーキ ●マカロニ炒め ●オクラ和え 341kcal 塩分1.0g	さけの塩焼き ●れんこん炒め ●ふき和え 385kcal 塩分1.1g	じゃがペーパーバーグ ●カリフラワー炒め ●ごま昆布 386kcal 塩分1.8g	鶏肉のしそ風味焼き ●いんげん炒め ●茄子和え 412kcal 塩分1.2g
昼		<p>謹賀新年 年始の休み とさせていただきます。 本年もよろしく お願い致します。</p>	白身フライ ●ブロッコリー炒め ●白菜サラダ ●人参和え 427kcal 塩分0.8g	鶏肉のBBQソース ●ピーマン炒め ●小松菜和え ●ザーサイ 478kcal 塩分4.2g	豚肉の味噌焼き ●ピーマン炒め ●コーンサラダ ●木目しめじ 432kcal 塩分1.1g	チャプチェ ●豆腐炒め ●きゅうりサラダ ●大根和え 459kcal 塩分1.7g	天ぷら ●ごぼう炒め ●冬瓜煮 ●玉葱サラダ 430kcal 塩分1.8g
夕			肉じゃが ●ごぼう炒め ●いんげん和え ●キャベツサラダ 446kcal 塩分1.8g	ハンバーグのきのこソース ●切干大根炒め ●茄子サラダ ●ふ和え 557kcal 塩分3.2g	牛肉コロッケ ●竹の子炒め ●竹輪サラダ ●ワカメ和え 499kcal 塩分1.8g	ロールキャベツのトマトソース ●白菜炒め ●豆サラダ ●白滝和え 396kcal 塩分2.1g	かれいの煮付け ●れんこん炒め ●糸昆布煮 ●もも缶 388kcal 塩分2.1g
朝	7	8	9	10	11	12	13
朝	根菜つくね ●青梗菜炒め ●コーンサラダ 415kcal 塩分2.0g	野菜天さつま ●白菜炒め ●高菜 332kcal 塩分1.6g	枝豆と豆腐のふんわり天 ●竹の子炒め ●キャベツサラダ 379kcal 塩分1.3g	玉子ロール ●ピーマン炒め ●ザーサイ 333kcal 塩分3.2g	シュウマイ ●ごぼう炒め ●いんげんサラダ 414kcal 塩分1.5g	ポトフ風 ●ほうれん草炒め ●きゅうりサラダ 381kcal 塩分1.3g	三色高野しのだ ●ブロッコリー炒め ●オクラ和え 358kcal 塩分1.5g
昼	かに玉の塩あんかけ ●マカロニ炒め ●オクラ和え ●味の花 417kcal 塩分2.1g	ハンバーグのデミグラスソース ●茄子炒め ●いんげんサラダ ●ひじき和え 584kcal 塩分2.6g	あかうおの煮付け ●グラタン ●春雨サラダ ●ワカメ和え 422kcal 塩分1.5g	ピーマンの肉詰め焼き ●じゃが芋炒め ●カリフラワーサラダ ●白滝和え 434kcal 塩分1.8g	クリームコロッケ ●白菜炒め ●豆サラダ ●玉葱和え 503kcal 塩分1.6g	鶏肉の治部煮 ●竹の子炒め ●糸昆布煮 ●キムチもやし 464kcal 塩分3.3g	牛肉のピリ辛炒め ●ごぼう炒め ●かぼちゃ煮 ●キャベツ和え 457kcal 塩分1.6g
夕	豚肉の生姜炒め ●ひじき煮 ●ブロッコリーサラダ ●木目しめじ 462kcal 塩分1.5g	鶏肉の照り焼き ●大根煮 ●きんぴらごぼう ●ふき和え 489kcal 塩分3.1g	豚カツ ●小松菜炒め ●きゅうりサラダ ●人参和え 454kcal 塩分0.5g	さつま揚げ炒め ●切干大根煮 ●オクラサラダ ●ふ和え 383kcal 塩分2.7g	さわらの幽庵焼き ●茄子炒め ●コーンサラダ ●ひじき和え 435kcal 塩分1.6g	根菜つくね ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●春雨サラダ 449kcal 塩分2.5g	明太ポテトサラダロール ●れんこん炒め ●いんげんサラダ ●大根和え 495kcal 塩分1.9g
朝	14	15	16	17	18	19	20
朝	鶏肉のネギ塩焼き ●青梗菜炒め ●豆サラダ 452kcal 塩分4.2g	かれいの煮付け ●豆腐炒め ●ビビンバ山菜 387kcal 塩分2.0g	海鮮天さつま ●れんこん炒め ●ふき和え 351kcal 塩分1.7g	サラダステーキ ●ほうれん草炒め ●コーンサラダ 360kcal 塩分1.7g	かにと豆腐のふんわり天 ●茄子炒め ●味の花 378kcal 塩分1.5g	ねぎ焼き ●れんこん炒め ●きゅうりサラダ 334kcal 塩分0.6g	あかうおの煮付け ●ブロッコリー炒め ●春雨サラダ 400kcal 塩分1.0g
昼	肉団子の甘酢ソース ●茄子炒め ●ひじき煮 ●高菜 450kcal 塩分2.7g	豚カツ ●ブロッコリー炒め ●大根煮 ●もやし和え 479kcal 塩分1.4g	ハンバーグのトマトクリームソース ●キャベツ炒め ●ピーマンサラダ ●人参和え 578kcal 塩分2.8g	さけの塩焼き ●マカロニ炒め ●豆サラダ ●大根和え 451kcal 塩分1.2g	牛肉のすき焼き風煮 ●冬瓜煮 ●いんげんサラダ ●ひじき和え 401kcal 塩分1.4g	酢豚 ●ごぼう炒め ●オクラサラダ ●ふ和え 587kcal 塩分1.9g	鶏肉のしそ風味焼き ●ほうれん草パスタ ●大根煮 ●コーンサラダ 483kcal 塩分2.1g
夕	豚肉の生姜焼き ●パスタ ●白菜和え ●ごま昆布 469kcal 塩分1.9g	焼き餃子 ●じゃが芋炒め ●きゅうりサラダ ●白滝和え 446kcal 塩分1.5g	厚揚げの中華炒め ●グラタン ●オクラ和え ●ワカメサラダ 531kcal 塩分0.8g	鶏肉の治部煮 ●カリフラワー炒め ●春雨サラダ ●玉葱和え 489kcal 塩分2.1g	ピーマンの肉詰め焼き ●ピーマン炒め ●ふき和え ●キャベツサラダ 441kcal 塩分1.6g	ポトフ風 ●青梗菜炒め ●きのこ和え ●人参サラダ 385kcal 塩分1.2g	ハムステーキ、エビマヨ ●茄子炒め ●ひじき煮 ●ビビンバ山菜 471kcal 塩分2.0g
朝	21	22	23	24	25	26	27
朝	牛肉のしぐれ煮 ●もずく ●ピーマンサラダ 392kcal 塩分1.2g	鶏肉の照り焼き ●ピーマン炒め ●キムチもやし 437kcal 塩分2.2g	五目巾着 ●小松菜炒め ●オクラ和え 340kcal 塩分0.7g	イカタコ天さつま ●きのこ炒め ●ふき和え 344kcal 塩分1.7g	オムレツ ●いんげん炒め ●れんこんサラダ 347kcal 塩分1.1g	三角しのだ ●竹の子炒め ●しそ昆布 363kcal 塩分1.2g	舞茸と豆腐のふんわり天 ●ほうれん草炒め ●コーンサラダ 359kcal 塩分0.9g
昼	根菜つくね ●竹の子炒め ●ふき和え ●りんご缶 407kcal 塩分2.0g	焼き餃子 ●れんこん炒め ●豆煮 ●キャベツ和え 472kcal 塩分1.7g	明太ポテトサラダロール ●厚揚げ炒め ●茄子和え ●白滝サラダ 485kcal 塩分2.3g	豚肉の生姜焼き ●青梗菜炒め ●白菜和え ●人参サラダ 406kcal 塩分0.9g	肉じゃが ●グラタン ●ひじき煮 ●木目しめじ 437kcal 塩分1.4g	タンドリーチキン ●冬瓜煮 ●ふき和え ●玉葱サラダ 441kcal 塩分2.5g	ロールキャベツのハヤシソース ●れんこん炒め ●白菜和え ●ワカメサラダ 422kcal 塩分2.8g
夕	ヒレカツ ●ごぼう炒め ●白菜和え ●ザーサイ 455kcal 塩分2.8g	チャプチェ ●いんげん炒め ●カリフラワーサラダ ●大根和え 439kcal 塩分1.7g	鶏肉のBBQソース ●竹の子炒め ●きゅうりサラダ ●ワカメ和え 516kcal 塩分2.6g	ハンバーグのハニーマスタードソース ●ブロッコリー炒め ●コーンサラダ ●もやし和え 613kcal 塩分2.5g	さけの塩焼き ●茄子炒め ●オクラ和え ●キャベツサラダ 411kcal 塩分0.9g	天ぷら ●ピーマン炒め ●大根煮 ●ふ和え 435kcal 塩分1.8g	回鍋肉 ●きのこ炒め ●いんげんサラダ ●ひじき和え 471kcal 塩分1.8g
朝	28	29	30	31	1	2	3
朝	さわらの幽庵焼き ●茄子炒め ●豆サラダ 457kcal 塩分1.7g	京風がんも ●ピーマン炒め ●ザーサイ 347kcal 塩分3.2g	さつま揚げ ●ブロッコリー炒め ●オクラ和え 330kcal 塩分1.8g	鶏肉の治部煮 ●きのこ炒め ●金時豆 443kcal 塩分1.6g			
昼	エビフライ ●高菜パスタ ●かぼちゃ煮 ●カリフラワーサラダ 532kcal 塩分1.5g	ハンバーグのジャリピンソース ●竹の子炒め ●コーンサラダ ●キャベツ和え 622kcal 塩分3.0g	かれいの煮付け ●いんげん炒め ●きんぴらごぼう ●ひじき和え 395kcal 塩分1.7g	肉豆腐 ●ピーマン炒め ●ピーマンサラダ ●大根和え 454kcal 塩分1.0g			
夕	かに玉の塩あんかけ ●ごぼう炒め ●きゅうりサラダ ●大根和え 407kcal 塩分1.9g	豚肉の味噌焼き ●れんこん炒め ●白菜煮 ●白滝和え 410kcal 塩分1.7g	エビカツ ●グラタン ●茄子煮 ●玉葱サラダ 494kcal 塩分2.0g	肉団子のチリソース ●青梗菜炒め ●ポテトサラダ ●木目しめじ 477kcal 塩分2.7g			

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

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