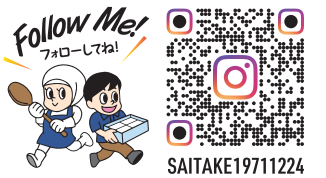


# 2024年 3月 ヘルシー弁当の献立

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	月	火	水	木	金	土
	25	26	27	28	29	1	2
朝						ハムステーキ ●ブロッコリー炒め 315kcal ●ふき和え 塩分1.0g	さつま揚げ ●白菜炒め 334kcal ●春雨サラダ 塩分1.2g
昼						鶏竜田、オムレツ ●茄子炒め 557kcal ●ひじき煮 塩分2.3g ●大根サラダ	肉じゃが ●ほうれん草炒め 424kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.3g ●人参和え
夕						ロールキャベツのクリームソース ●いんげん炒め 378kcal ●冬瓜煮 塩分2.7g ●もも缶	さけの塩焼き ●ごぼう炒め 395kcal ●糸昆布煮 塩分1.5g ●ピビンパサラダ
朝	3 三色高野ののだ ●きのこ炒め 379kcal ●コーンサラダ 塩分1.2g	4 鶏肉のしそ風味焼き ●高野豆腐炒め 444kcal ●ごま昆布 塩分1.8g	5 ロールキャベツ ●ビーフン炒め 366kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.3g	6 チャプチェ ●もずく 404kcal ●れんこんサラダ 塩分1.5g	7 海鮮天さつま ●茄子炒め 386kcal ●味の花 塩分2.3g	8 枝豆と豆腐のふんわり天 ●竹の子炒め 371kcal ●コーンサラダ 塩分0.8g	9 かれいの煮付け ●小松菜炒め 361kcal ●オクラ和え 塩分1.9g
昼	肉団子のトマトソース ●いんげん炒め 457kcal ●豆サラダ 塩分2.7g ●高菜	焼餃子 ●竹の子炒め 435kcal ●白菜和え 塩分1.4g ●ワカメサラダ	エビフライ ●グラタン 515kcal ●小松菜和え 塩分1.3g ●もやしサラダ	さわらの幽庵焼き ●ブロッコリー炒め 413kcal ●冬瓜煮 塩分2.1g ●きのこ和え	ピーマンの肉詰め ●高野豆腐煮 420kcal ●ふき和え 塩分2.1g ●玉葱サラダ	ポトフ風 ●ごぼう炒め 430kcal ●チヂミ 塩分1.5g ●ふ和え	天ぷら ●れんこん炒め 454kcal ●糸昆布煮 塩分1.8g ●キャベツサラダ
夕	クリームコロッケ ●カリフラワー炒め 467kcal ●茄子サラダ 塩分1.0g ●ふ和え	牛肉のブルコギ風 ●青梗菜炒め 460kcal ●ふき和え 塩分1.9g ●白滝サラダ	根菜つくね ●竹輪炒め 441kcal ●切干大根煮 塩分2.7g ●オクラ和え	かに玉の塩あんかけ ●ひじき煮 390kcal ●豆サラダ 塩分1.8g ●キャベツ和え	チキンカツ ●いんげん炒め 439kcal ●白菜サラダ 塩分0.9g ●木耳和え	ハムステーキ、シュウマイ ●カリフラワー炒め 508kcal ●マカロニサラダ 塩分1.8g ●もやし和え	豆腐ハンバーグのきのこソース ●ビーフン炒め 449kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.6g ●ザーサイ
朝	10 さつま揚げ炒め ●めかぶ 372kcal ●白菜和え 塩分2.0g	11 野菜のミンチ巻き ●茄子炒め 383kcal ●高菜 塩分1.7g	12 五目巾着 ●ブロッコリー炒め 362kcal ●ピーマンサラダ 塩分0.7g	13 鶏肉の照り焼き ●大根煮 452kcal ●うぐいす豆 塩分2.1g	14 じゃがべーバーグ ●れんこん炒め 391kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.5g	15 イカタコ天さつま ●ごぼう炒め 350kcal ●ふき和え 塩分1.7g	16 ポトフ風 ●キャベツ炒め 373kcal ●ザーサイ 塩分3.5g
昼	タンドリーチキン ●マカロニ炒め 507kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.0g ●大根和え	豚肉の生姜焼き ●青梗菜炒め 418kcal ●豆煮 塩分1.5g ●白滝和え	ハンバーグのトマトクリームソース ●きのこ炒め 570kcal ●角天 塩分3.4g ●木耳サラダ	明太ポテトサラダロール ●あさりパスタ 508kcal ●いんげんサラダ 塩分2.0g ●ふ和え	牛肉のブルコギ風 ●カリフラワー炒め 542kcal ●ひじき煮 塩分2.7g ●白滝和え	さけの塩焼き ●竹の子炒め 406kcal ●ほうれん草和え 塩分1.1g ●味の花	根菜つくね ●茄子炒め 467kcal ●竹輪サラダ 塩分2.3g ●りんご缶
夕	あかうおの煮付け ●豆腐炒め 399kcal ●冬瓜煮 塩分1.4g ●キムチもやし	エビカツ ●グラタン 483kcal ●きんぴらごぼう 塩分1.7g ●玉葱和え	チャプチェ ●竹の子炒め 429kcal ●れんこんサラダ 塩分1.2g ●ワカメ和え	カレー、オムレツ ●茄子炒め 443kcal ●小松菜和え 塩分1.9g ●人参サラダ	肉団子の甘酢ソース ●白菜炒め 452kcal ●きのこ煮 塩分1.9g ●豆サラダ	豚カツ ●ビーフン炒め 472kcal ●きのこ煮 塩分1.0g ●木耳和え	焼餃子 ●マカロニ炒め 458kcal ●切干大根煮 塩分1.7g ●ごま昆布
朝	17 豆腐ステーキ ●白菜炒め 434kcal ●コーンサラダ 塩分1.8g	18 さわらの幽庵焼き ●高野豆腐炒め 419kcal ●ピビンパサラダ 塩分2.1g	19 舞茸と豆腐のふんわり天 ●ビーフン炒め 373kcal ●茄子和え 塩分1.0g	20 鶏肉のネギ味噌焼き ●小松菜炒め 424kcal ●きのこ和え 塩分1.4g	21 シュウマイ ●いんげん炒め 408kcal ●れんこんサラダ 塩分1.1g	22 サラダステーキ ●じゃが芋炒め 344kcal ●高菜 塩分2.0g	23 三角しのだ ●ピーマン炒め 399kcal ●豆サラダ 塩分1.3g
昼	クリームコロッケ ●ピーマン炒め 468kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.0g ●人参和え	鶏肉の治部煮 ●れんこん炒め 478kcal ●オクラ和え 塩分2.8g ●白滝サラダ	かに玉の塩あんかけ ●冬瓜煮 404kcal ●豆サラダ 塩分1.8g ●もやし和え	麻婆豆腐 ●ごぼう炒め 493kcal ●肉団子甘酢あん 塩分4.1g ●ザーサイ	豚カツ ●茄子炒め 500kcal ●糸昆布煮 塩分1.9g ●大根和え	ハンバーグのハニーマスタードソース ●カリフラワー炒め 575kcal ●ふき和え 塩分2.4g ●玉葱サラダ	豚肉の味噌焼き ●白菜炒め 431kcal ●ひじき煮 塩分1.7g ●いんげんサラダ
夕	さつま揚げ炒め ●いんげん煮 365kcal ●春雨サラダ 塩分2.2g ●玉葱和え	ハンバーグのデミグラスソース ●青梗菜炒め 520kcal ●ふき和え 塩分2.2g ●大根サラダ	エビフライ ●トマトパスタ 535kcal ●白菜和え 塩分1.4g ●ワカメサラダ	かれいの煮付け ●竹輪炒め 539kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分2.8g ●白滝和え	鶏肉のしそ風味焼き ●ほうれん草炒め 452kcal ●きゅうり和え 塩分2.0g ●キャベツサラダ	肉豆腐 ●グラタン 431kcal ●オクラ和え 塩分1.5g ●木耳サラダ	明太ポテトサラダロール ●れんこん炒め 460kcal ●茄子和え 塩分1.8g ●味の花
朝	24 かにと豆腐のふんわり天 ●ごぼう炒め 458kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.1g	25 鶏肉の治部煮 ●竹の子炒め 435kcal ●しそ昆布 塩分2.4g	26 野菜天さつま ●白菜炒め 346kcal ●ふき和え 塩分1.7g	27 さけの塩焼き ●茄子炒め 384kcal ●オクラ和え 塩分0.5g	28 京風がんも ●カリフラワー炒め 348kcal ●キムチもやし 塩分1.1g	29 根菜つくね ●きのこ炒め 423kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.4g	30 ねぎ焼き ●マカロニ炒め 346kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.6g
昼	あかうおの煮付け ●青梗菜炒め 408kcal ●コーンサラダ 塩分1.0g ●もも缶	チャプチェ ●グラタン 481kcal ●竹輪サラダ 塩分1.5g ●キャベツ和え	チーズハムカツ ●きのこパスタ 529kcal ●れんこんサラダ 塩分2.0g ●ひじき和え	鶏肉のBBQソース ●ごぼう炒め 513kcal ●春雨サラダ 塩分2.6g ●ふ和え	ロールキャベツのハヤシソース ●切干大根炒め 464kcal ●マカロニサラダ 塩分2.7g ●ワカメ和え	カレー、野菜のミンチ巻き ●ビーフン炒め 540kcal ●豆サラダ 塩分2.3g ●もやし和え	白身フライ ●竹の子炒め 440kcal ●オクラ和え 塩分1.1g ●大根サラダ
夕	ピーマンの肉詰め焼き ●ブロッコリー炒め 458kcal ●ポテトサラダ 塩分1.6g ●人参和え	エビマヨ、玉子ロール ●ピーマン炒め 435kcal ●豆サラダ 塩分1.3g ●白滝和え	ハンバーグのおろしソース ●糸昆布煮 523kcal ●いんげんサラダ 塩分2.9g ●玉葱和え	肉じゃが ●竹の子炒め 402kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.9g ●木耳和え	天ぷら ●白菜炒め 412kcal ●ひじき煮 塩分1.6g ●人参和え	豚肉の生姜焼き ●茄子炒め 411kcal ●れんこん煮 塩分1.3g ●ふ和え	ポトフ風 ●小松菜炒め 405kcal ●きんぴらごぼう 塩分1.4g ●高菜
朝	31 肉団子 ●いんげん炒め 417kcal ●金時豆 塩分1.4g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>❗ 食器をレンジにかけないでください</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p>❗ 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</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> <p>❗ 食中毒防止のため、早めにお召上がりください</p> <p>ごちそうさまでした</p> </div> </div>					
昼	さつま揚げ炒め ●白菜煮 362kcal ●ふき和え 塩分2.3g ●白滝サラダ	<p><b>お願い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>					
夕	鶏肉のBBQソース ●ブロッコリー炒め 485kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.2g ●キャベツ和え	<p><b>お知らせ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●容器の回収は翌日になる場合がございます。</li> <li>●表示されているカロリーはご飯(160g)269kcalを含みます。</li> </ul> <p style="color: red;">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。</p>					

●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