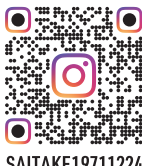


2024年4月ヘルシー弁当の献立

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
	31	1	2	3	4	5	6
朝		ハムステーキ ● 茄子炒め 328kcal ● ザーサイ 塩分3.4g	さわらの幽庵焼き ● ごぼう炒め 414kcal ● オクラ和え 塩分2.2g	ロールキャベツ ● じゃが芋炒め 348kcal ● 小松菜和え 塩分1.6g	さつま揚げ ● 竹の子炒め 308kcal ● ふき和え 塩分1.3g	ポトフ風 ● れんこん炒め 404kcal ● 味の花 塩分1.7g	三色高野しのだ ● いんげん炒め 369kcal ● 春雨サラダ 塩分0.9g
昼		肉団子の甘酢ソース ● マカロニ炒め 457kcal ● ほうれん草和え 塩分1.9g ● りんご缶	エビチリ、シュウマイ ● ひじき煮 451kcal ● コーンサラダ 塩分2.9g ● 玉葱和え	ヒレカツ ● カリフラワー炒め 477kcal ● いんげんサラダ 塩分0.8g ● 人参和え	あかうおの煮付け ● 茄子炒め 449kcal ● 豆サラダ 塩分1.8g ● キムチもやし	焼餃子 ● 白菜炒め 428kcal ● オクラ和え 塩分1.6g ● ひじきサラダ	牛肉のすき焼き風煮 ● グラタン 430kcal ● きのご煮 塩分1.5g ● 大根和え
夕		クリームコロッケ ● 竹の子炒め 502kcal ● 春雨サラダ 塩分1.9g ● ふ和え	牛肉のブルコギ風 ● 白菜炒め 484kcal ● 角天 塩分1.7g ● 大根和え	鶏肉の治部煮 ● ビーフン炒め 488kcal ● きのご和え 塩分2.5g ● ワカメサラダ	ハンバーグのシャリアピンソース ● 大根煮 551kcal ● ビーマンサラダ 塩分2.8g ● キャベツ和え	エビフライ ● ごぼう炒め 521kcal ● ブロッコリーサラダ 塩分1.6g ● 人参和え	豚肉の味噌焼き ● 青梗菜炒め 391kcal ● 冬瓜煮 塩分1.5g ● ふき和え
朝	7	鶏肉のしそ風味焼き ● 竹の子炒め 432kcal ● ビーマンサラダ 塩分1.6g	枝豆と豆腐のふんわり天 ● 白菜炒め 378kcal ● ごま昆布 塩分1.6g	海鮮天さつま ● ごぼう炒め 367kcal ● きゅうりサラダ 塩分1.7g	かれいの煮付け ● 茄子炒め 367kcal ● キムチもやし 塩分1.7g	豆腐チャンプル ● お好み焼き 434kcal ● コーンサラダ 塩分0.7g	肉団子 ● カリフラワー炒め 438kcal ● 豆サラダ 塩分1.7g
昼		根菜つくね ● ビーフン炒め 472kcal ● 竹輪サラダ 塩分4.3g ● ザーサイ	ピーマンの肉詰め焼き ● 切干大根炒め 430kcal ● ブロッコリー煮 塩分1.7g ● 木耳和え	牛肉コロッケ ● 小松菜炒め 445kcal ● ふき和え 塩分1.6g ● ワカメサラダ	ハンバーグのデミグラスソース ● 竹の子煮 577kcal ● れんこん和え 塩分3.0g ● キャベツサラダ	酢豚 ● 大根煮 565kcal ● いんげんサラダ 塩分1.8g ● 白滝和え	さわらの幽庵焼き ● 茄子炒め 468kcal ● ポテトサラダ 塩分1.8g ● ふ和え
夕		さけの塩焼き ● 茄子炒め 431kcal ● 豆煮 塩分1.4g ● ビビンバ山菜	豚肉の四川風炒め ● れんこん煮 420kcal ● オクラサラダ 塩分1.9g ● 白滝和え	タンドリーチキン ● いんげん炒め 502kcal ● 春雨サラダ 塩分1.8g ● 玉葱和え	ハムステーキ、野菜のミンチ巻き ● 白菜炒め 465kcal ● きのご煮 塩分2.2g ● ほうれん草和え	かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ● 竹輪炒め 461kcal ● きんぴらごぼう 塩分2.4g ● もやしサラダ	天ぷら ● 青梗菜炒め 429kcal ● きんぴらごぼう 塩分1.6g ● 木耳和え
朝	14	じゃがベーバーグ ● 切干大根炒め 366kcal ● ふき和え 塩分1.6g	鶏肉の治部煮 ● 小松菜炒め 435kcal ● しそ昆布 塩分2.4g	豆腐ステーキ ● れんこん炒め 438kcal ● 春雨サラダ 塩分1.8g	根菜つくね ● ごぼう炒め 438kcal ● コーンサラダ 塩分2.4g	舞茸と豆腐のふんわり天 ● 茄子炒め 390kcal ● 豆サラダ 塩分1.1g	サラダステーキ ● 青梗菜炒め 337kcal ● 竹の子和え 塩分1.3g
昼		エビフライ ● ごぼう炒め 494kcal ● オクラ和え 塩分2.2g ● 人参サラダ	豚肉の味噌焼き ● 高菜パスタ 461kcal ● コーンサラダ 塩分1.7g ● 木耳和え	肉じゃが ● ほうれん草炒め 452kcal ● カリフラワーサラダ 塩分1.8g ● ワカメ和え	さけの塩焼き ● いんげん炒め 406kcal ● ひじき煮 塩分1.7g ● 味の花	明太ポテトサラダロール ● マカロニ炒め 486kcal ● ふき和え 塩分1.9g ● 大根サラダ	ハンバーグのオニオンソース ● 白菜炒め 564kcal ● かにのふわふわ豆腐 塩分2.7g ● 白滝和え
夕		チャプチェ ● 筍かま 419kcal ● きゅうりサラダ 塩分1.4g ● ひじき和え	ハンバーグのきのごソース ● 茄子炒め 598kcal ● 豆サラダ 塩分2.7g ● 大根和え	チーズハムカツ ● グラタン 520kcal ● ビーマンサラダ 塩分1.7g ● 玉葱和え	鶏肉のしそ風味焼き ● ビーフン炒め 471kcal ● オクラサラダ 塩分1.7g ● ふ和え	さつま揚げ炒め ● 冬瓜煮 416kcal ● ブロッコリーサラダ 塩分2.3g ● もやし和え	エビマヨ、シュウマイ ● じゃが芋炒め 515kcal ● きんぴらごぼう 塩分2.0g ● ひじき和え
朝	21	三角しのだ ● カリフラワー炒め 341kcal ● ふき和え 塩分0.9g	カニと豆腐のふんわり天 ● きのご炒め 354kcal ● ビビンバ山菜 塩分1.7g	野菜天さつま ● マカロニ炒め 397kcal ● ブロッコリーサラダ 塩分1.3g	京風がんも ● ほうれん草炒め 345kcal ● オクラ和え 塩分0.7g	シュウマイ ● いんげん炒め 421kcal ● 金時豆 塩分1.3g	ねぎ焼き ● れんこん炒め 343kcal ● 春雨サラダ 塩分0.6g
昼		鶏肉のネギ味噌焼き ● ビーフン炒め 485kcal ● オクラ和え 塩分1.4g ● 人参サラダ	麻婆豆腐 ● ごぼう炒め 456kcal ● 小松菜和え 塩分1.8g ● 木耳サラダ	チーズハムカツ ● ビーマン炒め 524kcal ● かぼちゃ煮 塩分1.4g ● 玉葱サラダ	ロールキャベツのトマトソース ● 茄子炒め 383kcal ● 冬瓜煮 塩分2.5g ● ふ和え	鶏肉のしそ風味焼き ● カリフラワー炒め 424kcal ● きゅうりサラダ 塩分1.3g ● ひじき和え	ポトフ風 ● 高野豆腐炒め 397kcal ● ふき和え 塩分1.6g ● ビビンバ山菜
夕		肉団子のチリソース ● いんげん炒め 465kcal ● 茄子煮 塩分3.0g ● りんご缶	豚肉の生姜焼き ● 白菜炒め 446kcal ● ポテトサラダ 塩分1.2g ● 大根和え	かれいの煮付け ● ひじき煮 375kcal ● ふき和え 塩分2.5g ● 味の花	厚揚げのオイスター炒め ● グラタン 460kcal ● 切干大根煮 塩分1.8g ● 白滝和え	明太ポテトサラダロール ● きのご炒め 479kcal ● コーンサラダ 塩分1.7g ● 人参和え	ピーマンの肉詰め焼き ● 青梗菜炒め 438kcal ● 白菜煮 塩分2.4g ● ワカメサラダ
朝	28	さけの塩焼き ● ビーマン炒め 402kcal ● コーンサラダ 塩分0.7g	玉子ロール ● 白菜炒め 308kcal ● 高菜 塩分1.0g	イカタコ天さつま ● 青梗菜炒め 368kcal ● いんげんサラダ 塩分1.1g	1	2	3
昼		豚肉の生姜焼き ● 小松菜炒め 427kcal ● 豆煮 塩分1.5g ● 白滝和え	チャプチェ ● グラタン 441kcal ● オクラ和え 塩分1.5g ● 木耳サラダ	天ぷら ● 竹の子炒め 429kcal ● 糸昆布煮 塩分1.9g ● もやし和え	3	4	4
夕		鶏肉の BBQ ソース ● ブロッコリー炒め 499kcal ● きゅうりサラダ 塩分1.8g ● キャベツ和え	豆腐ハンバーグのおろしソース ● 茄子炒め 441kcal ● ビーマンサラダ 塩分1.6g ● 玉葱和え	さわらの幽庵焼き ● 豆腐炒め 412kcal ● ふき和え 塩分1.3g ● ひじきサラダ			

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

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

saitake

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