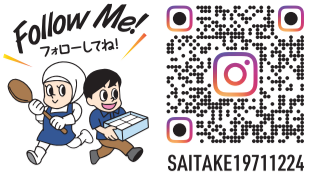


2024年 5月ヘルシー弁当の献立

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 28	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4
朝				ハムステーキ ●ブロッコリー炒め 344kcal ●春雨サラダ 塩分0.9g	鶏肉の治部煮 ●れんこん炒め 426kcal ●ふき和え 塩分2.4g	ポトフ風 ●ほうれん草炒め 424kcal ●うぐいす豆 塩分0.9g	さつま揚げ ●ピーマン炒め 335kcal ●オクラ和え 塩分1.5g
昼				肉団子のハヤシソース ●白菜炒め 515kcal ●豆サラダ 塩分3.2g ●味の花	エビマヨ、シュウマイ ●茄子炒め 499kcal ●冬瓜煮 塩分2.2g ●ワカメ和え	あかうおの煮付け ●ひじき煮 370kcal ●きゅうりサラダ 塩分3.5g ●ザーサイ	ヒレカツ ●カリフラワー炒め 457kcal ●小松菜和え 塩分1.1g ●木耳サラダ
夕				牛肉のブルコギ風 ●小松菜炒め 503kcal ●コーンサラダ 塩分1.9g ●ふ和え	チーズハムカツ ●きのご炒め 538kcal ●いんげんサラダ 塩分2.2g ●白滝和え	ロールキャベツのカレーソース ●マカロニ炒め 436kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.6g ●もも缶	鶏肉のしそ風味焼き ●白菜炒め 494kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.3g ●玉葱和え
朝	5 三色高野しのだ ●ごぼう炒め 376kcal ●いんげんサラダ 塩分1.2g	6 かれいの煮付け ●竹輪炒め 373kcal ●高菜 塩分2.3g	7 枝豆と豆腐のふんわり天 ●青梗菜炒め 372kcal ●コーンサラダ 塩分0.9g	8 肉団子 ●白菜炒め 411kcal ●ごま昆布 塩分2.2g	9 鶏肉のしそ風味焼き ●茄子炒め 446kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.6g	10 海鮮天さつま ●カリフラワー炒め 352kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.3g	11 さわらの幽庵焼き ●れんこん炒め 408kcal ●ビビンパ山菜 塩分2.0g
昼	チャブチェ ●角天 416kcal ●ふき和え 塩分1.8g ●キャベツサラダ	ハンバーグのジャリピンソース ●きのご炒め 565kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.3g ●ひじき和え	鶏肉のラタトゥイユソース ●ピーマン炒め 497kcal ●オクラサラダ 塩分2.8g ●ふ和え	エビフライ ●大根煮 462kcal ●いんげんサラダ 塩分1.5g ●もやし和え	豚肉の味噌焼き ●あさりパスタ 476kcal ●フルーツポンチ 塩分1.1g ●玉葱サラダ	厚揚げのオイスター炒め ●グラタン 485kcal ●豆サラダ 塩分1.5g ●白滝和え	ピーマンの肉詰め焼き ●笹かま 405kcal ●ふき和え 塩分2.2g ●ワカメサラダ
夕	豚肉の生姜焼き ●切干大根煮 451kcal ●豆サラダ 塩分1.8g ●ビビンパ山菜	牛肉コロッケ ●グラタン 497kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.4g ●人参和え	さつま揚げ炒め ●ブロッコリー炒め 422kcal ●春雨サラダ 塩分2.4g ●ワカメ和え	さけの塩焼き ●ひじき煮 377kcal ●ふき和え 塩分1.2g ●木耳サラダ	根菜つくね ●きのご炒め 460kcal ●小松菜和え 塩分3.0g ●味の花	天ぷら ●白菜炒め 409kcal ●冬瓜煮 塩分1.6g ●もやし和え	ポトフ風 ●いんげん炒め 366kcal ●オクラ和え 塩分1.8g ●大根サラダ
朝	12 チャブチェ ●めかぶ 398kcal ●キャベツサラダ 塩分1.4g	13 五目巾着 ●ごぼう炒め 357kcal ●ザーサイ 塩分3.4g	14 豆腐ステーキ ●竹の子炒め 404kcal ●ふき和え 塩分1.7g	15 鶏肉の照り焼き ●ほうれん草炒め 436kcal ●いんげんサラダ 塩分2.1g	16 ロールキャベツ ●ピーマン炒め 378kcal ●味の花 塩分2.0g	17 さつま揚げ ●もずく 357kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.8g	18 舞茸と豆腐のふんわり天 ●茄子炒め 361kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分0.8g
昼	かに玉の中華あんかけ ●ひじき煮 439kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分1.8g ●金時豆	豆腐ハンバーグのきのこご飯ソース ●白菜炒め 535kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.0g ●きゅうりサラダ	チーズハムカツ ●竹輪炒め 520kcal ●オクラ和え 塩分2.2g ●人参サラダ	肉じゃが ●ピーマン炒め 446kcal ●コーンサラダ 塩分1.2g ●大根和え	かれいの煮付け ●冬瓜煮 394kcal ●マカロニサラダ 塩分2.0g ●ふ和え	鶏肉の治部煮 ●青梗菜炒め 485kcal ●春雨サラダ 塩分2.1g ●もやし和え	エビカツ ●いんげん炒め 455kcal ●オクラ和え 塩分1.6g ●りんご缶
夕	タンダリーチキン ●青梗菜炒め 488kcal ●コーンサラダ 塩分2.0g ●ふ和え	ポークチャップ ●角天 484kcal ●春雨サラダ 塩分2.1g ●キャベツ和え	焼餃子 ●高菜パスタ 503kcal ●豆サラダ 塩分2.0g ●玉葱和え	エビチリ、ハムステーキ ●カリフラワー炒め 375kcal ●糸昆布煮 塩分2.9g ●茄子和え	ヒレカツ ●白菜炒め 503kcal ●ひじき煮 塩分1.4g ●木耳サラダ	肉団子の甘酢ソース ●切干大根煮 406kcal ●ふき和え 塩分3.0g ●ワカメサラダ	チャブチェ ●れんこん炒め 446kcal ●ピーマンサラダ 塩分3.4g ●ザーサイ
朝	19 じゃがベーバーグ ●竹の子炒め 391kcal ●コーンサラダ 塩分1.6g	20 サラダステーキ ●小松菜炒め 357kcal ●しそ昆布 塩分2.1g	21 三角しのだ ●れんこん炒め 360kcal ●オクラ和え 塩分1.2g	22 野菜天さつま ●白菜炒め 342kcal ●ビビンパ山菜 塩分1.7g	23 豆腐チャンプル ●お好み焼き 427kcal ●カリフラワーサラダ 塩分0.7g	24 鶏肉のネギ塩焼き ●いんげん炒め 428kcal ●ごぼうサラダ 塩分4.1g	25 京風がんも ●れんこん炒め 397kcal ●豆サラダ 塩分0.8g
昼	豚肉の生姜焼き ●大根煮 416kcal ●豆サラダ 塩分1.8g ●キムチもやし	ロールキャベツのトマトソース ●マカロニ炒め 434kcal ●ポテトサラダ 塩分2.1g ●木耳和え	牛肉のブルコギ風 ●豆腐ステーキ 488kcal ●ふき和え 塩分1.7g ●白滝サラダ	焼餃子 ●ピーマン炒め 496kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.3g ●キャベツ和え	豚カツ ●ピーマン炒め 469kcal ●きのごサラダ 塩分1.2g ●ふ和え	根菜つくね ●白菜炒め 434kcal ●ひじき煮 塩分2.7g ●コーンサラダ	さわらの幽庵焼き ●ブロッコリー炒め 404kcal ●オクラ和え 塩分2.3g ●高菜
夕	あかうおの煮付け ●白菜炒め 404kcal ●高野豆腐煮 塩分2.1g ●高菜	鶏肉のチリソース ●カリフラワー炒め 503kcal ●いんげんサラダ 塩分2.6g ●ひじき和え	クリームコロッケ ●グラタン 540kcal ●春雨サラダ 塩分1.2g ●大根和え	ハンバーグのデミグラスソース ●ほうれん草炒め 607kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.5g ●うぐいす豆	かに玉の甘酢あんかけ、シュウマイ ●茄子炒め 467kcal ●マカロニサラダ 塩分2.0g ●木耳和え	肉じゃが ●青梗菜炒め 414kcal ●ふき和え 塩分1.6g ●人参サラダ	エビフライ ●ピーマン炒め 546kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.4g ●キャベツ和え
朝	26 かにと豆腐のふんわり天 ●茄子炒め 356kcal ●竹の子和え 塩分0.9g	27 ねぎ焼き ●ほうれん草炒め 343kcal ●金時豆 塩分0.3g	28 さけの塩焼き ●マカロニ炒め 403kcal ●オクラ和え 塩分0.6g	29 シュウマイ ●白菜炒め 376kcal ●ふき和え 塩分1.3g	30 イカタコ天さつま ●ごぼう炒め 356kcal ●キムチもやし 塩分2.0g	31 鶏肉のおろしソース ●ピーマン炒め 465kcal ●豆サラダ 塩分1.5g	
昼	鶏肉のBBQソース ●いんげん炒め 532kcal ●春雨サラダ 塩分2.3g ●大根和え	明太ポテトサラダロール ●トマトパスタ 483kcal ●ふき和え 塩分2.1g ●玉葱サラダ	さつま揚げ炒め ●高野豆腐煮 426kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.9g ●ワカメ和え	天ぷら ●小松菜炒め 408kcal ●切干大根煮 塩分1.6g ●木耳和え	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 588kcal ●茄子和え 塩分2.6g ●キャベツサラダ	ポトフ風 ●グラタン 433kcal ●いんげんサラダ 塩分1.0g ●ひじき和え	
夕	ピーマンの肉詰め焼き ●白菜炒め 427kcal ●冬瓜煮 塩分1.9g ●りんご缶	豚肉の味噌焼き ●ひじき煮 424kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分2.0g ●ふ和え	鶏肉の治部煮 ●茄子炒め 516kcal ●豆サラダ 塩分2.5g ●白滝和え	かれいの煮付け ●いんげん炒め 377kcal ●フルーツポンチ 塩分1.0g ●もやし和え	豆腐チャンプル ●糸昆布煮 433kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.7g ●人参和え		

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

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。

●9時まで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
さいたいけ
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