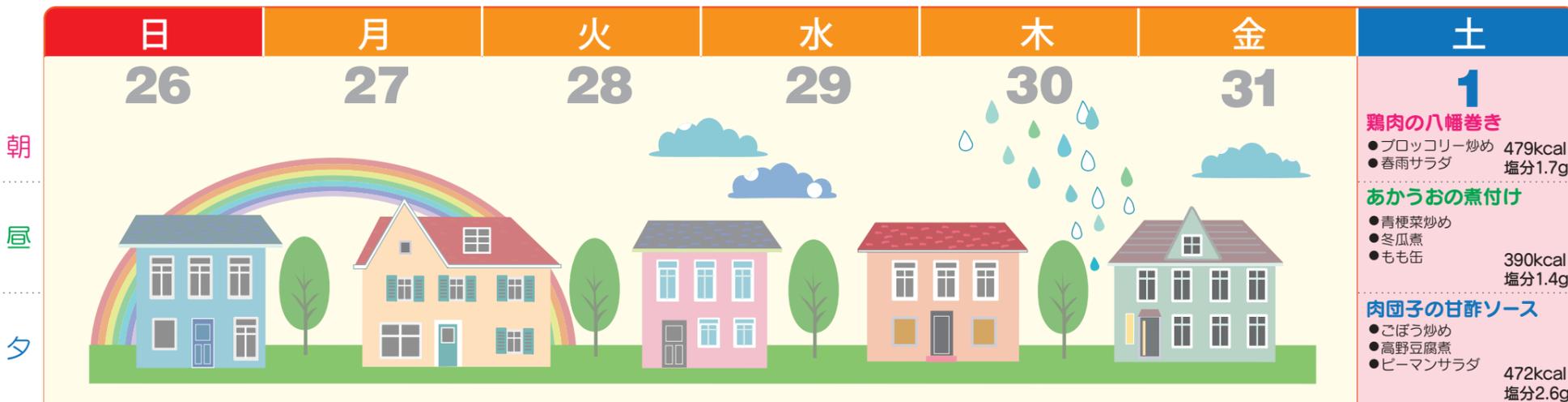


2024年 6月ヘルシー弁当の献立

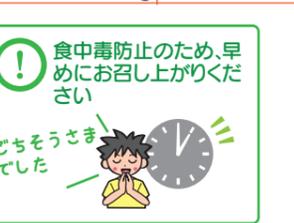
管理栄養士監修

才武給食は
“食”と“健康”のお手伝いをしています



	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1
朝							鶏肉の八幡巻き ●ブロッコリー炒め 479kcal ●春雨サラダ 塩分1.7g
昼							あかうおの煮付け ●青梗菜炒め ●冬瓜煮 ●もも缶 390kcal 塩分1.4g
夕							肉団子の甘酢ソース ●ごぼう炒め ●高野豆腐煮 ●ピーマンサラダ 472kcal 塩分2.6g
朝	2 ハムステーキ ●茄子炒め 361kcal ●コーンサラダ 塩分1.2g	3 鶏肉のネギ味噌焼き ●白菜炒め 447kcal ●味の花 塩分2.0g	4 さわらの幽庵焼き ●ごぼう炒め 403kcal ●きのこ和え 塩分1.4g	5 ピーマンの肉詰め焼き ●いんげん炒め 378kcal ●ピビンパ山菜 塩分1.8g	6 さつま揚げ ●ピーマン炒め 322kcal ●ふきと和え 塩分1.8g	7 チャブチェ ●めかぶ 428kcal ●豆サラダ 塩分1.4g	8 豆腐ハンバーグ ●マカロニ炒め 531kcal ●ごま昆布 塩分1.8g
昼	ヒレカツ ●ビーフン炒め 472kcal ●きゅうりサラダ ●ザーサイ 塩分2.6g	ハンバーグのおろしソース ●小松菜炒め ●オクラ和え ●ワカメサラダ 550kcal 塩分2.8g	牛肉のレモン炒め ●マカロニ煮 ●お好み焼き ●キャベツサラダ 493kcal 塩分1.2g	豚肉の生姜焼き ●ブロッコリー炒め ●ポテトサラダ ●玉葱和え 452kcal 塩分1.0g	エビフライのタルタルソース ●グラタン ●ひじき煮 ●白滝和え 518kcal 塩分1.7g	焼餃子、三角春巻き ●茄子炒め ●春雨サラダ ●味の花 532kcal 塩分2.3g	ロールキャベツのハヤシソース ●白菜炒め ●チヂミ ●大根和え 417kcal 塩分2.2g
夕	さつま揚げのオイスター炒め ●カリフラワー煮 ●いんげんサラダ ●白滝和え 463kcal 塩分2.6g	かに玉の中華あんかけ ●ひじき煮 ●豆サラダ ●もやし和え 446kcal 塩分2.0g	チーズハムカツ ●ほうれん草炒め ●茄子和え ●人参サラダ 544kcal 塩分1.8g	鶏肉のしそ風味焼き ●白菜炒め ●きゅうりサラダ ●木耳和え 458kcal 塩分1.6g	根菜つくね ●切干大根煮 ●オクラ和え ●キャベツサラダ 418kcal 塩分3.0g	さけの塩焼き ●青梗菜炒め ●冬瓜煮 ●高菜 380kcal 塩分1.3g	豚肉の甘辛炒め ●竹輪炒め ●ピーマンサラダ ●りんご缶 497kcal 塩分2.2g
朝	9 三色高野しのだ ●れんこん炒め 371kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.2g	10 枝豆と豆腐のふんわり天 ●茄子炒め 366kcal ●ザーサイ 塩分3.3g	11 海鮮天さつま ●白菜炒め 360kcal ●春雨サラダ 塩分1.3g	12 じゃがベーバーグ ●カリフラワー炒め 362kcal ●オクラ和え 塩分1.1g	13 あかうおの煮付け ●いんげん炒め 377kcal ●高菜 塩分1.8g	14 ポトフ風 ●小松菜炒め 399kcal ●きのこ和え 塩分1.0g	15 鶏肉の治部煮 ●れんこん炒め 441kcal ●竹の子和え 塩分2.5g
昼	タンダリーチキン ●小松菜炒め ●オクラ和え ●ひじきサラダ 459kcal 塩分1.6g	肉じゃが ●切干大根煮 ●きのこ和え ●キャベツサラダ 428kcal 塩分1.7g	かれの煮付け ●高野豆腐炒め ●冬瓜煮 ●もやしサラダ 395kcal 塩分1.7g	チキン南蛮 ●竹の子炒め ●ほうれん草和え ●人参サラダ 669kcal 塩分2.4g	かに玉の中華あんかけ ●がんも ●コーンサラダ ●木耳和え 475kcal 塩分1.5g	根菜つくね ●トマトパスタ ●きゅうりサラダ ●ひじき和え 460kcal 塩分2.3g	チャブチェ ●茄子炒め ●いんげんサラダ ●りんご缶 463kcal 塩分1.3g
夕	エビカツ ●ブロッコリー炒め ●コーンサラダ ●玉葱和え 524kcal 塩分2.0g	ハムステーキ、シュウマイ ●いんげん炒め ●マカロニサラダ ●ふ和え 492kcal 塩分2.0g	ピーマンの肉詰め焼き ●ひじき煮 ●きゅうりサラダ ●白滝和え 442kcal 塩分1.9g	牛肉のブルコギ風 ●グラタン ●茄子和え ●キャベツサラダ 499kcal 塩分1.7g	豚肉の生姜焼き ●白菜炒め ●茄子和え ●ピビンパ山菜 422kcal 塩分1.8g	クリームコロッケ ●ブロッコリー炒め ●オクラサラダ ●大根和え 501kcal 塩分1.4g	さわらの幽庵焼き ●青梗菜炒め ●竹輪サラダ ●ザーサイ 415kcal 塩分3.3g
朝	16 肉団子 ●マカロニ炒め 456kcal ●豆サラダ 塩分1.7g	17 舞茸と豆腐のふんわり天 ●カリフラワー炒め 360kcal ●味の花 塩分1.7g	18 五目巾着 ●さつま揚げ炒め 366kcal ●ふきと和え 塩分1.4g	19 サラダステーキ ●ごぼう炒め 358kcal ●オクラ和え 塩分2.3g	20 野菜天さつま ●れんこん炒め 358kcal ●ほうれん草和え 塩分1.7g	21 さけの塩焼き ●茄子炒め 406kcal ●しそ昆布 塩分1.1g	22 豆腐チャンプル ●もずく 393kcal ●ピーマンサラダ 塩分0.8g
昼	ハムステーキ、シュウマイ ●ビーフン炒め ●白菜和え ●しそ昆布 476kcal 塩分2.1g	白身フライのトマトソース ●角天 ●小松菜和え ●キャベツサラダ 483kcal 塩分2.0g	豚肉の味噌焼き ●じゃが芋炒め ●糸昆布煮 ●もやし和え 444kcal 塩分2.1g	肉団子の甘酢ソース ●青梗菜炒め ●大根煮 ●いんげんサラダ 443kcal 塩分2.4g	ポークチャップ ●グラタン ●豆サラダ ●白滝和え 493kcal 塩分2.1g	鶏竜田、ねぎ焼き ●ビーフン炒め ●オクラサラダ ●ふ和え 484kcal 塩分1.2g	カレー、つくね大葉巻きハンバーグ ●マカロニ炒め ●きのこ煮 ●きゅうりサラダ 530kcal 塩分2.5g
夕	タンダリーチキン ●ピーマン炒め ●コーンサラダ ●白滝和え 495kcal 塩分2.0g	ハンバーグのオニオンソース ●とうもろこし揚げ ●きゅうり和え ●大根サラダ 570kcal 塩分2.6g	麻婆豆腐 ●マカロニ炒め ●茄子和え ●ワカメ和え 471kcal 塩分1.8g	明太ポテトサラダロール ●白菜炒め ●きのこ和え ●人参サラダ 484kcal 塩分1.7g	エビマヨ、ウインナー ●あさりパスタ ●ひじき煮 ●キムチもやし 524kcal 塩分2.7g	焼餃子、三角春巻き ●いんげん炒め ●切干大根煮 ●木耳サラダ 498kcal 塩分1.9g	ロールキャベツのトマトクリームソース ●れんこん炒め ●ポテトサラダ ●ひじき和え 427kcal 塩分2.0g
朝	23 鶏肉の照り焼き ●ブロッコリー炒め 446kcal ●コーンサラダ 塩分2.1g	24 三角しのだ ●ごぼう炒め 362kcal ●ザーサイ 塩分3.6g	25 かにと豆腐のふんわり天 ●ビーフン炒め 374kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.8g	26 ロールキャベツ ●白菜炒め 369kcal ●うぐいす豆 塩分1.3g	27 イカタコ天さつま ●いんげん炒め 337kcal ●オクラ和え 塩分1.0g	28 京風がんも ●れんこん炒め 358kcal ●ふきと和え 塩分0.9g	29 シュウマイ ●茄子炒め 392kcal ●キムチもやし 塩分1.4g
昼	さわらの幽庵焼き ●白菜炒め ●切干大根煮 ●高菜 405kcal 塩分2.1g	ハンバーグのデミグラスソース ●小松菜炒め ●豆サラダ ●キャベツ和え 593kcal 塩分2.8g	鶏肉のネギ塩レモンソース ●れんこん炒め ●ふきと和え ●人参サラダ 470kcal 塩分2.1g	天ぷら ●茄子炒め ●ひじき煮 ●木耳和え 427kcal 塩分1.8g	エビチリ、じゃがベーバーグ ●青梗菜炒め ●マカロニサラダ ●もやし和え 442kcal 塩分1.8g	ピーマンの肉詰め焼き ●高野豆腐炒め ●白菜和え ●大根サラダ 451kcal 塩分1.8g	牛肉のブルコギ風 ●ブロッコリー炒め ●コーンサラダ ●白滝和え 512kcal 塩分1.7g
夕	チャブチェ ●茄子炒め ●ピーマンサラダ ●ふ和え 465kcal 塩分1.9g	エビフライ ●グラタン ●オクラ和え ●もやしサラダ 526kcal 塩分1.3g	ポトフ風 ●カリフラワー炒め ●コーンサラダ ●白滝和え 436kcal 塩分1.7g	厚揚げの中華炒め ●大根煮 ●春雨サラダ ●ワカメ和え 427kcal 塩分1.5g	あかうおの煮付け ●豆煮 ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 431kcal 塩分1.7g	メンチカツ ●ビーフン炒め ●冬瓜煮 ●ふ和え 506kcal 塩分1.9g	豚肉の味噌焼き ●マカロニ炒め ●オクラ和え ●味の花 460kcal 塩分1.6g

朝	30 かれの煮付け ●ほうれん草炒め 399kcal ●豆サラダ 塩分1.5g
昼	クリームコロッケ ●大根煮 ●春雨サラダ ●キャベツ和え 483kcal 塩分1.7g
夕	ハンバーグのきのこソース ●がんも ●ふきと和え ●ひじきサラダ 560kcal 塩分2.8g



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(150g)233kcal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>