

7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
	30	1	2	3	4	5	6
朝		ハムステーキ ●カリフラワー炒め 341kcal ●ごま昆布 塩分1.5g	鶏肉の八幡巻き ●高野豆腐炒め 499kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.1g	さつま揚げ ●れんこん炒め 352kcal ●コーンサラダ 塩分1.8g	ポトフ風 ●茄子炒め 430kcal ●金時豆 塩分0.8g	鶏肉のネギ味噌焼き ●白菜炒め 423kcal ●キムチもやし 塩分1.9g	豆腐チャンプル ●めかぶ 382kcal ●竹の子和え 塩分0.6g
昼		鶏肉の治部煮 ●いんげん炒め 479kcal ●竹の子和え 塩分2.0g ●人参サラダ	焼餃子、春巻き ●青梗菜炒め 473kcal ●豆サラダ 塩分3.2g ●ザーサイ	明太ポテトサラダロール ●マカロニ炒め 485kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.9g ●白滝和え	チャブチェ ●大根煮 410kcal ●ふき和え 塩分2.3g ●ワカメサラダ	豆腐ハンバーグのシャリアビンソース ●じゃが芋炒め 464kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.2g ●キャベツ和え	あかうおの煮付け ●ごぼう炒め 416kcal ●お好み焼き 塩分1.8g ●もやし和え
夕		肉じゃが ●グラタン 431kcal ●小松菜サラダ 塩分1.3g ●ふ和え	さけの塩焼き ●白菜炒め 382kcal ●糸昆布煮 塩分1.7g ●もやし和え	ロールキャベツのトマトソース ●ブロッコリー炒め 372kcal ●ひじき煮 塩分2.7g ●オクラ和え	かに玉の中華あんかけ ●高菜パスタ 488kcal ●いんげんサラダ 塩分1.9g ●木耳和え	豚肉の生姜焼き ●ビーフン炒め 477kcal ●青梗菜煮 塩分1.4g ●玉葱和え	牛肉コロッケ ●切干大根炒め 491kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.5g ●白滝和え
朝	7	8	9	10	11	12	13
朝	海鮮天さつま ●きのご炒め 366kcal ●キャベツサラダ 塩分1.6g	さわらの幽庵焼き ●小松菜炒め 373kcal ●ビビンハ山菜 塩分1.5g	サラダステーキ ●ブロッコリー炒め 359kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.7g	チャブチェ ●もずく 393kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.3g	じゃがべーバーグ ●れんこん炒め 373kcal ●ふき和え 塩分1.6g	五目巾着 ●白菜炒め 334kcal ●高菜 塩分0.9g	鶏肉の治部煮 ●茄子炒め 432kcal ●いんげんサラダ 塩分1.7g
昼	根菜つくね、星オムレツ ●ビーフン炒め 490kcal ●茄子煮 塩分3.0g ●しそ昆布	豚しゃぶ ●れんこん煮 437kcal ●春雨サラダ 塩分1.4g ●ふ和え	エビチリ、シュウマイ ●じゃが芋炒め 435kcal ●ひじき煮 塩分2.8g ●オクラ和え	天ぷら ●切干大根炒め 424kcal ●ほうれん草煮 塩分1.8g ●木耳和え	鶏肉の韓国風照り焼き ●かぼちゃ煮 508kcal ●いんげんサラダ 塩分2.4g ●白滝和え	ピーマンの肉詰め焼き ●グラタン 455kcal ●コーンサラダ 塩分1.4g ●人参和え	酢豚 ●きのご炒め 568kcal ●きゅうり和え 塩分1.1g ●キャベツサラダ
夕	鶏肉のBBQソース ●ピーマン炒め 495kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.6g ●りんご缶	ハムステーキ、カレー ●いんげん炒め 477kcal ●コーンサラダ 塩分2.1g ●キャベツ和え	ハンバーグのデミグラスソース ●白菜炒め 579kcal ●豆サラダ 塩分2.5g ●大根和え	かれいの煮付け ●茄子炒め 402kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.7g ●ワカメ和え	さつま揚げ炒め ●マカロニ煮 405kcal ●小松菜和え 塩分2.3g ●ひじきサラダ	チーズハムカツ ●大根煮 546kcal ●ごぼうサラダ 塩分2.0g ●もやし和え	焼餃子、三角春巻き ●ひじき煮 467kcal ●ほうれん草和え 塩分1.8g ●もも缶
朝	14	15	16	17	18	19	20
朝	根菜つくね ●豆腐炒め 417kcal ●オクラ和え 塩分2.2g	ロールキャベツ ●青梗菜炒め 333kcal ●ザーサイ 塩分3.8g	野菜天さつま ●ごぼう炒め 371kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.6g	三色高野しのだ ●白菜炒め 381kcal ●うぐいす豆 塩分0.7g	あかうおの煮付け ●竹の子炒め 355kcal ●ふき和え 塩分1.1g	シュウマイ ●ブロッコリー炒め 419kcal ●コーンサラダ 塩分1.5g	玉子ロール ●れんこん炒め 335kcal ●キャベツサラダ 塩分0.8g
昼	クリームコロッケ ●白菜炒め 501kcal ●豆サラダ 塩分1.7g ●キムチもやし	さけの塩焼き ●ピーマン炒め 387kcal ●糸昆布煮 塩分1.6g ●玉葱和え	麻婆豆腐 ●茄子炒め 468kcal ●れんこんサラダ 塩分1.1g ●ひじき和え	肉団子のチリソース ●きのご炒め 436kcal ●冬瓜煮 塩分3.2g ●木耳和え	エビフライの和風タルタルソース ●切干大根炒め 537kcal ●いんげんサラダ 塩分1.9g ●ワカメ和え	豚肉の味噌焼き ●青梗菜炒め 450kcal ●糸昆布煮 塩分1.9g ●ごぼうサラダ	鶏肉のラタトゥイソース ●かぼちゃ煮 499kcal ●春雨サラダ 塩分2.5g ●大根和え
夕	豚肉の味噌焼き ●じゃが芋炒め 450kcal ●ふき和え 塩分2.0g ●ごま昆布	豆腐ハンバーグのきのごソース ●いんげん炒め 461kcal ●春雨サラダ 塩分2.8g ●ふ和え	エビカツ ●大根煮 490kcal ●小松菜和え 塩分2.3g ●キャベツサラダ	鶏肉のしそ風味焼き ●ビーフン炒め 473kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.5g ●人参和え	チャブチェ ●高野豆腐煮 466kcal ●豆サラダ 塩分2.3g ●ふ和え	根菜つくね ●茄子炒め 447kcal ●ひじき煮 塩分3.4g ●味の花	明太ポテトサラダロール ●小松菜炒め 487kcal ●いんげん和え 塩分2.2g ●ワカメサラダ
朝	21	22	23	24	25	26	27
朝	ねぎ焼き ●マカロニ炒め 346kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.6g	鶏肉の照り焼き ●茄子炒め 429kcal ●キムチもやし 塩分2.2g	三角しのだ ●小松菜炒め 345kcal ●オクラ和え 塩分0.9g	イカタコ天さつま ●ごぼう炒め 366kcal ●春雨サラダ 塩分1.1g	豆腐ステーキ ●ピーマン炒め 458kcal ●豆サラダ 塩分1.9g	かれいの煮付け ●カリフラワー炒め 361kcal ●きのご和え 塩分1.2g	京風がんも ●茄子炒め 378kcal ●しそ昆布 塩分1.1g
昼	さつま揚げ炒め ●白菜煮 390kcal ●カリフラワーサラダ 塩分2.0g ●ひじき和え	牛肉コロッケ ●グラタン 484kcal ●切干大根煮 塩分1.7g ●白滝和え	ハンバーグのハニーマスタードソース ●ピーマン炒め 573kcal ●きゅうり和え 塩分2.2g ●キャベツサラダ	かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ●茄子炒め 456kcal ●ひじき煮 塩分2.4g ●ふ和え	ロールキャベツのトマトクリームソース ●あざりパスタ 402kcal ●ふき和え 塩分2.6g ●木耳サラダ	ヒレカツ ●いんげん炒め 492kcal ●コーンサラダ 塩分1.3g ●玉葱和え	肉じゃが ●白菜炒め 433kcal ●ピーマン和え 塩分1.4g ●キャベツサラダ
夕	ピーマンの肉詰め焼き ●れんこん炒め 415kcal ●ふき和え 塩分1.8g ●ビビンハ山菜	さわらの幽庵焼き ●いんげん炒め 399kcal ●コーンサラダ 塩分1.7g ●高菜	豚しゃぶ ●きのご煮 478kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分1.6g ●木耳和え	エビフライ ●白菜炒め 505kcal ●竹の子和え 塩分1.5g ●大根サラダ	タンドリーチキン ●青梗菜炒め 464kcal ●オクラ和え 塩分1.8g ●人参サラダ	エビマヨ、シュウマイ ●竹輪炒め 501kcal ●切干大根煮 塩分2.5g ●きゅうりサラダ	肉団子の甘酢ソース ●マカロニ炒め 486kcal ●豆サラダ 塩分4.1g ●ザーサイ
朝	28	29	30	31	1 2 3		
朝	豆腐ハンバーグ ●竹の子炒め 486kcal ●いんげんサラダ 塩分1.1g	鶏肉のしそ風味焼き ●大根煮 416kcal ●味の花 塩分2.3g	目玉焼き、ウインナー ●れんこん炒め 486kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.7g	さけの塩焼き ●青梗菜炒め 357kcal ●オクラ和え 塩分0.6g			
昼	さわらの幽庵焼き ●小松菜炒め 414kcal ●高野豆腐煮 塩分1.6g ●りんご缶	豚肉の生姜焼き ●ポークビーンズ 404kcal ●冬瓜煮 塩分2.0g ●高菜	チーズハムカツ ●カリフラワー炒め 490kcal ●ふき和え 塩分1.6g ●もやしサラダ	牛肉と茄子のみぞれあんかけ ●角天 449kcal ●春雨サラダ 塩分1.9g ●ふ和え			
夕	クリームコロッケ ●ブロッコリー炒め 533kcal ●春雨サラダ 塩分1.4g ●玉葱和え	豚肉の四川風炒め ●グラタン 456kcal ●ひじき煮 塩分1.8g ●白滝和え	ハンバーグのオニオンソース ●白菜炒め 540kcal ●いんげん和え 塩分2.6g ●ワカメサラダ	鶏肉の治部煮 ●ごぼう炒め 477kcal ●糸昆布煮 塩分2.9g ●キャベツ和え			

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。

●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>