

# 8月ヘルシー弁当の献立

2024年

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   |
|---|---|---|---|---|--|--|---|
|   | 28  | 29  | 30  | 31  | 1  | 2  | 3   |
| 朝 |   |   |   |   | <b>ハムステーキ</b><br>● ブロccoli炒め 368kcal<br>● コーンサラダ 塩分0.9g                | <b>チャブチェ</b><br>● かにのふわふわ豆腐 444kcal<br>● ふき和え 塩分1.6g               | <b>ロールキャベツ</b><br>● ビーフン炒め 378kcal<br>● ザーサイ 塩分3.8g                   |
| 昼 |   |   |   |   | <b>肉団子のトマトソース</b><br>● きのご炒め 493kcal<br>● いんげんサラダ 塩分2.9g<br>● 味の花      | <b>鶏肉のネギ塩レモンソース</b><br>● 白菜炒め 531kcal<br>● 豆サラダ 塩分2.5g<br>● 木目利和え  | <b>天ぷら</b><br>● れんこん炒め 438kcal<br>● ひじき煮 塩分1.8g<br>● ワカメサラダ           |
| 夕 |   |   |   |   | <b>エビカツ</b><br>● 小松菜炒め 501kcal<br>● きゅうりサラダ 塩分1.3g<br>● 人参和え           | <b>あかうおの煮つけ</b><br>● マカロニ炒め 423kcal<br>● 冬瓜煮 塩分1.9g<br>● 白滝和え      | <b>豚肉の甘辛炒め</b><br>● カリフラワー煮 469kcal<br>● オクラサラダ 塩分1.5g<br>● 大根和え      |
| 朝 | <b>4 野菜天さつま</b><br>● 竹の子炒め 371kcal<br>● 茄子和え 塩分1.2g                   | <b>5 鶏肉の照り焼き</b><br>● きのご炒め 483kcal<br>● 金時豆 塩分2.1g                     | <b>6 五目巾着</b><br>● れんこん炒め 369kcal<br>● きゅうりサラダ 塩分0.2g                 | <b>7 さつま揚げ炒め</b><br>● めかぶ 385kcal<br>● いんげんサラダ 塩分1.8g                 | <b>8 サラダステーキ</b><br>● 青梗菜炒め 377kcal<br>● ごぼうサラダ 塩分1.5g                 | <b>9 根菜つくね</b><br>● 大根煮 431kcal<br>● ごま昆布 塩分3.0g                   | <b>10 さわらの幽庵焼き</b><br>● 高野豆腐炒め 407kcal<br>● ふき和え 塩分1.3g               |
| 昼 | <b>焼餃子、三角春巻き</b><br>● 青梗菜炒め 498kcal<br>● 春雨サラダ 塩分1.6g<br>● キムチもやし     | <b>厚揚げのオイスター炒め</b><br>● グラタン 491kcal<br>● 切干大根煮 塩分1.9g<br>● キャベツ和え      | <b>かれいの煮付け</b><br>● じゃが芋炒め 411kcal<br>● ブロccoli煮 塩分2.0g<br>● 小松菜和え    | <b>豆腐ハンバーグのおろしソース</b><br>● 冬瓜煮 443kcal<br>● ビーマンサラダ 塩分1.9g<br>● もやし和え | <b>明太ポテトサラダロール</b><br>● マカロニ炒め 497kcal<br>● オクラ和え 塩分1.8g<br>● 白滝サラダ    | <b>エビマヨ、シュウマイ</b><br>● 白菜炒め 530kcal<br>● ひじき煮 塩分2.5g<br>● 玉葱和え     | <b>ロールキャベツのハヤシソース</b><br>● あさりバスタ 497kcal<br>● ポテトサラダ 塩分2.6g<br>● ふ和え |
| 夕 | <b>ピーマンの肉詰め焼き</b><br>● いんげん炒め 475kcal<br>● 糸昆布煮 塩分2.6g<br>● 玉葱和え      | <b>牛肉コロッケ</b><br>● 白菜炒め 541kcal<br>● コーンサラダ 塩分1.6g<br>● ひじき和え           | <b>豚肉の生姜焼き</b><br>● 茄子炒め 501kcal<br>● 豆煮 塩分1.7g<br>● ビビンバ山菜           | <b>鶏肉のBBQソース</b><br>● 高野豆腐炒め 534kcal<br>● 竹の子サラダ 塩分2.6g<br>● ふ和え      | <b>チャブチェ</b><br>● カリフラワー炒め 491kcal<br>● れんこん和え 塩分1.7g<br>● キャベツサラダ     | <b>かに玉の中華あんかけ</b><br>● きのご煮 432kcal<br>● きゅうりサラダ 塩分1.6g<br>● 人参和え  | <b>チーズハムカツ</b><br>● ビーフン炒め 578kcal<br>● いんげん和え 塩分1.8g<br>● ワカメサラダ     |
| 朝 | <b>11 鶏肉の治部煮</b><br>● 茄子炒め 453kcal<br>● オクラ和え 塩分1.9g                  | <b>12 三色高野しのだ</b><br>● 切干大根炒め 385kcal<br>● ビビンバ山菜 塩分1.6g                | <b>13 目玉焼き、ウィンナー</b><br>● ビーマン炒め 500kcal<br>● カリフラワーサラダ 塩分1.4g        | <b>14 シュウマイ</b><br>● 白菜炒め 438kcal<br>● うぐいす豆 塩分1.0g                   | <b>15 あかうおの煮付け</b><br>● れんこん炒め 426kcal<br>● 春雨サラダ 塩分1.5g               | <b>16 イカタコ天さつま</b><br>● 小松菜炒め 367kcal<br>● オクラ和え 塩分1.3g            | <b>17 豆腐ハンバーグ</b><br>● マカロニ炒め 537kcal<br>● 竹の子和え 塩分1.3g               |
| 昼 | <b>牛肉のブルコギ風</b><br>● ブロccoli炒め 532kcal<br>● れんこんサラダ 塩分1.8g<br>● 木目利和え | <b>クリームコロッケ</b><br>● マカロニ炒め 546kcal<br>● 豆サラダ 塩分1.3g<br>● ひじき和え         | <b>タンドリーチキン</b><br>● ほうれん草炒め 507kcal<br>● ふき和え 塩分2.5g<br>● もやしサラダ     | <b>豚肉の味噌焼き</b><br>● ビーフン炒め 443kcal<br>● いんげん煮 塩分1.0g<br>● もも缶         | <b>根菜つくね</b><br>● ごぼう炒め 463kcal<br>● 高野豆腐煮 塩分3.1g<br>● ワカメ和え           | <b>肉じゃが</b><br>● 大根煮 454kcal<br>● 茄子和え 塩分1.7g<br>● 人参サラダ           | <b>ヒレカツ</b><br>● ビーマン炒め 491kcal<br>● 角天 塩分1.1g<br>● 白滝和え              |
| 夕 | <b>さけの塩焼き</b><br>● 白菜炒め 412kcal<br>● 糸昆布煮 塩分1.9g<br>● 玉葱サラダ           | <b>ハンバーグのシャリアピンソース</b><br>● ごぼう炒め 628kcal<br>● 春雨サラダ 塩分2.9g<br>● キャベツ和え | <b>麻婆豆腐</b><br>● 茄子炒め 475kcal<br>● オクラ和え 塩分1.7g<br>● 大根サラダ            | <b>天ぷら</b><br>● きのご炒め 427kcal<br>● ひじき煮 塩分1.8g<br>● 白滝和え              | <b>ハムステーキ、カレー</b><br>● 桜えびバスタ 507kcal<br>● ブロccoli和え 塩分2.1g<br>● 玉葱サラダ | <b>焼餃子、春巻き</b><br>● いんげん炒め 500kcal<br>● 豆サラダ 塩分3.2g<br>● ザーサイ      | <b>鶏肉の治部煮</b><br>● 青梗菜炒め 502kcal<br>● 糸昆布煮 塩分3.3g<br>● キムチもやし         |
| 朝 | <b>18 ねぎ焼き</b><br>● 茄子炒め 368kcal<br>● コーンサラダ 塩分0.4g                   | <b>19 京風がんも</b><br>● いんげん炒め 405kcal<br>● 味の花 塩分1.7g                     | <b>かれいの煮付け</b><br>● カリフラワー炒め 402kcal<br>● 春雨サラダ 塩分1.3g                | <b>鶏肉のしそ風味焼き</b><br>● 竹輪炒め 468kcal<br>● きゅうりサラダ 塩分2.0g                | <b>豆腐ステーキ</b><br>● れんこん炒め 434kcal<br>● 高菜 塩分1.9g                       | <b>じゃがベーバー</b><br>● 白菜炒め 427kcal<br>● 豆サラダ 塩分1.3g                  | <b>豆腐チャンプル</b><br>● もずく 416kcal<br>● ビーマンサラダ 塩分0.9g                   |
| 昼 | <b>さわらの幽庵焼き</b><br>● ブロccoli炒め 407kcal<br>● 白菜和え 塩分1.8g<br>● 高菜       | <b>ハンバーグのオニオンソース</b><br>● 小松菜炒め 562kcal<br>● オクラ和え 塩分2.6g<br>● ひじきサラダ   | <b>かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子</b><br>● ビーフン炒め 534kcal<br>● 豆煮 塩分1.8g<br>● キャベツサラダ | <b>エビフライのタルタルソース</b><br>● グラタン 554kcal<br>● 切干大根煮 塩分1.6g<br>● 人参サラダ   | <b>回鍋肉</b><br>● ごぼう炒め 461kcal<br>● ふき和え 塩分2.1g<br>● 白滝サラダ              | <b>鶏肉の照り焼き</b><br>● 大根煮 483kcal<br>● 春雨サラダ 塩分2.5g<br>● ビビンバ山菜      | <b>ハムステーキ、カレー</b><br>● 糸昆布煮 495kcal<br>● マカロニサラダ 塩分3.5g<br>● ふ和え      |
| 夕 | <b>さつま揚げ炒め</b><br>● 大根煮 411kcal<br>● きゅうりサラダ 塩分2.4g<br>● 玉葱和え         | <b>明太ポテトサラダロール</b><br>● れんこん炒め 535kcal<br>● ビーマンサラダ 塩分2.3g<br>● 白滝和え    | <b>豚肉の味噌焼き</b><br>● ごぼう炒め 481kcal<br>● 高野豆腐煮 塩分1.7g<br>● きのご和え        | <b>肉団子の甘酢ソース</b><br>● じゃが芋炒め 460kcal<br>● ひじき煮 塩分2.6g<br>● 木目利和え      | <b>さわらの幽庵焼き</b><br>● いんげん炒め 418kcal<br>● 小松菜和え 塩分1.6g<br>● キャベツサラダ     | <b>豚カツ</b><br>● ブロccoli炒め 529kcal<br>● 茄子和え 塩分0.8g<br>● りんご缶       | <b>ロールキャベツのトマトソース</b><br>● ごぼう炒め 409kcal<br>● オクラ和え 塩分2.5g<br>● 味の花   |
| 朝 | <b>25 海鮮天さつま</b><br>● きのご炒め 396kcal<br>● コーンサラダ 塩分1.6g                | <b>26 玉子ロール</b><br>● 茄子炒め 351kcal<br>● キムチもやし 塩分1.1g                    | <b>27 三角しのだ</b><br>● ごぼう炒め 390kcal<br>● オクラ和え 塩分1.3g                  | <b>28 さけの塩焼き</b><br>● 白菜炒め 399kcal<br>● きゅうりサラダ 塩分0.7g                | <b>29 鶏肉のネギ焼き</b><br>● れんこん炒め 479kcal<br>● ブロccoliサラダ 塩分1.9g           | <b>肉団子</b><br>● いんげん炒め 434kcal<br>● 春雨サラダ 塩分1.6g                   | <b>さつま揚げ</b><br>● 竹の子炒め 357kcal<br>● しそ昆布 塩分1.8g                      |
| 昼 | <b>エビカツ</b><br>● いんげん炒め 513kcal<br>● きゅうり和え 塩分2.2g<br>● キャベツサラダ       | <b>ピーマンの肉詰め焼き</b><br>● 高菜バスタ 502kcal<br>● カリフラワーサラダ 塩分2.1g<br>● 木目利和え   | <b>さつま揚げ炒め</b><br>● 青梗菜煮 422kcal<br>● 春雨サラダ 塩分2.3g<br>● 大根和え          | <b>チーズハムカツ</b><br>● 高野豆腐炒め 560kcal<br>● かぼちゃ煮 塩分1.6g<br>● ワカメサラダ      | <b>豚肉の生姜焼き</b><br>● ひじき煮 435kcal<br>● コーンサラダ 塩分3.4g<br>● ザーサイ          | <b>あかうおの煮付け</b><br>● じゃが芋炒め 423kcal<br>● 冬瓜煮 塩分1.8g<br>● 人参サラダ     | <b>チャブチェ</b><br>● 白菜炒め 476kcal<br>● ふき和え 塩分1.7g<br>● 大根サラダ            |
| 夕 | <b>牛肉のピリ辛炒め</b><br>● 白菜煮 465kcal<br>● 豆サラダ 塩分1.3g<br>● ひじき和え          | <b>鶏肉のしそ風味焼き</b><br>● きんぴらごぼう 500kcal<br>● れんこんサラダ 塩分2.1g<br>● もやし和え    | <b>エビチリ、シュウマイ</b><br>● いんげん炒め 471kcal<br>● ポテトサラダ 塩分2.0g<br>● 白滝和え    | <b>根菜つくね</b><br>● 茄子炒め 472kcal<br>● 糸昆布煮 塩分3.4g<br>● 玉葱サラダ            | <b>肉じゃが</b><br>● グラタン 458kcal<br>● 切干大根煮 塩分1.8g<br>● ふ和え               | <b>エビフライ</b><br>● カリフラワー炒め 539kcal<br>● きゅうり和え 塩分1.2g<br>● キャベツサラダ | <b>ハンバーグのデミグラスソース</b><br>● ビーマン炒め 586kcal<br>● コーンサラダ 塩分2.5g<br>● 高菜  |

**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**

ごちそうさまでした

**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

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>