

2024年 9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
朝	1 五目巾着 ● 茄子炒め ● ごぼうサラダ 403kcal 塩分0.9g	2 かれいの煮付け ● 青梗菜炒め ● ビビンバ山菜 378kcal 塩分1.5g	3 野菜天さつま ● 大根煮 ● カリフラワーサラダ 366kcal 塩分1.7g	4 目玉焼き、ウインナー ● ビーフン炒め ● ザーサイ 499kcal 塩分3.7g	5 豆腐チャンプル ● めかぶ ● コーンサラダ 423kcal 塩分0.7g	6 シューマイ ● いんげん炒め ● ビーマンサラダ 418kcal 塩分1.2g	7 鶏肉のしそ風味焼き ● れんこん炒め ● オクラ和え 451kcal 塩分1.8g
昼	かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ● ブロッコリー炒め ● 竹輪サラダ ● もも缶 499kcal 塩分1.5g	豚カツ ● マカロニ炒め ● きのご煮 ● 木耳和え 510kcal 塩分1.5g	ロールキャベツのクリームソース ● いんげん炒め ● 糸昆布煮 ● 味の花 425kcal 塩分3.7g	鶏肉の照り焼き ● 小松菜炒め ● ひじき煮 ● もやしサラダ 529kcal 塩分2.7g	ハンバーグのラタトゥイユソース ● 白菜炒め ● がんも ● 白滝サラダ 599kcal 塩分2.5g	牛肉コロッケ ● グラタン ● 茄子煮 ● ひじき和え 502kcal 塩分1.8g	ポークチャップ ● 青梗菜炒め ● お好み焼き ● ぶ和え 498kcal 塩分2.1g
夕	鶏肉の治部煮 ● 竹の子炒め ● かぼちゃ煮 ● いんげんサラダ 538kcal 塩分2.5g	厚揚げの中華炒め ● 豆煮 ● 白菜和え ● ひじきサラダ 452kcal 塩分1.1g	さわらの幽庵焼き ● 茄子炒め ● きんぴらごぼう ● オクラ和え 452kcal 塩分1.8g	明太ポテトサラダロール ● れんこん炒め ● 春雨サラダ ● 大根和え 552kcal 塩分2.2g	豚肉の生姜焼き ● 冬瓜煮 ● ブロッコリーサラダ ● キャベツ和え 464kcal 塩分1.4g	ハムステーキ、エビマヨ ● じゃが芋炒め ● 糸昆布煮 ● もやし和え 602kcal 塩分2.6g	肉団子の甘酢ソース ● 切干大根煮 ● きゅうりサラダ ● 高菜 438kcal 塩分2.9g
朝	8 京風がんも ● 白菜炒め ● ぶき和え 381kcal 塩分1.0g	9 さつま揚げ ● 茄子炒め ● しそ昆布 370kcal 塩分1.8g	10 豆腐ハンバーグ ● 大根煮 ● 豆サラダ 543kcal 塩分1.6g	11 ねぎ焼き ● 青梗菜炒め ● きゅうりサラダ 337kcal 塩分0.5g	12 じゃがベーバーグ ● ブロッコリー炒め ● 味の花 413kcal 塩分1.9g	13 玉子ロール ● 白菜炒め ● ビーマンサラダ 357kcal 塩分0.9g	14 ハムステーキ ● 小松菜炒め ● きのご和え 397kcal 塩分1.0g
昼	さけの塩焼き ● きのご炒め ● コーンサラダ ● キムチもやし 421kcal 塩分1.0g	焼餃子、春巻き ● ひじき煮 ● ポテトサラダ ● キャベツ和え 511kcal 塩分2.0g	エビフライのタルタルソース ● あさりパスタ ● かぼちゃ煮 ● ぶ和え 567kcal 塩分2.2g	ピーマンの肉詰め焼き ● いんげん炒め ● 茄子和え ● ザーサイ 462kcal 塩分3.8g	牛肉のすき焼き風煮 ● ごぼう炒め ● 春雨サラダ ● ワカメ和え 454kcal 塩分1.7g	鶏肉の治部煮 ● 冬瓜煮 ● きゅうりサラダ ● ひじき和え 492kcal 塩分2.4g	天ぷら ● 切干大根炒め ● 豆煮 ● 玉葱サラダ 469kcal 塩分1.5g
夕	エビカツ ● いんげん炒め ● ほうれん草和え ● 木耳サラダ 509kcal 塩分1.7g	チャプチェ ● カリフラワー炒め ● 角天 ● ワカメ和え 457kcal 塩分2.1g	鶏肉のBBQソース ● 白菜炒め ● きのご和え ● 人参サラダ 494kcal 塩分1.8g	かれいの煮付け ● れんこん炒め ● コーンサラダ ● 大根和え 434kcal 塩分1.7g	クリームコロッケ ● 竹の子炒め ● ぶき和え ● キャベツサラダ 518kcal 塩分1.1g	ハンバーグのオニオンソース ● 茄子炒め ● オクラサラダ ● ぶ和え 592kcal 塩分2.7g	さつま揚げのオイスター炒め ● いんげん炒め ● 春雨サラダ ● もやし和え 501kcal 塩分2.4g
朝	15 鶏肉のネギ塩焼き ● 竹の子炒め ● ぶき和え 442kcal 塩分4.7g	16 あかうおの煮付け ● 茄子炒め ● 金時豆 440kcal 塩分1.3g	17 肉団子 ● カリフラワー炒め ● いんげんサラダ 427kcal 塩分1.7g	18 イカタコ天さつま ● ごぼう炒め ● コーンサラダ 404kcal 塩分1.6g	19 チャプチェ ● もずく ● きゅうりサラダ 418kcal 塩分1.4g	20 根菜つくね ● ビーマン炒め ● キムチもやし 424kcal 塩分2.5g	21 豆腐ステーキ ● 白菜炒め ● 竹の子和え 435kcal 塩分1.7g
昼	豚肉の味噌焼き ● ビーマン炒め ● コーンサラダ ● 高菜 450kcal 塩分1.5g	根菜つくね ● マカロニ炒め ● 大根煮 ● オクラ和え 471kcal 塩分2.7g	肉じゃが ● れんこん炒め ● 白菜和え ● 木耳サラダ 443kcal 塩分1.3g	豆腐ハンバーグのシャリアピンソース ● きのご炒め ● ぶき和え ● もやしサラダ 457kcal 塩分2.5g	明太ポテトサラダロール ● ブロッコリー煮 ● 豆サラダ ● 大根和え 495kcal 塩分2.0g	さわらの幽庵焼き ● おはぎ ● 茄子和え ● キャベツサラダ 497kcal 塩分1.2g	肉団子のチリソース ● 青梗菜炒め ● コーンサラダ ● うぐいす豆 521kcal 塩分2.5g
夕	ロールキャベツのトマトソース ● ごぼう炒め ● ひじき煮 ● 人参和え 416kcal 塩分2.1g	エビチリ、ウインナー ● 青梗菜炒め ● かぼちゃ煮 ● りんご缶 568kcal 塩分2.0g	チーズハムカツ ● ビーフン炒め ● ビーマンサラダ ● キャベツ和え 595kcal 塩分1.4g	かに玉の中華あんかけ ● 糸昆布煮 ● 竹の子サラダ ● ぶ和え 468kcal 塩分2.7g	鶏肉のしそ風味焼き ● グラタン ● オクラ和え ● ひじきサラダ 482kcal 塩分1.4g	豚肉の甘辛炒め ● いんげん炒め ● 春雨サラダ ● ワカメ和え 510kcal 塩分1.7g	エビフライ ● マカロニ炒め ● れんこんサラダ ● もやし和え 583kcal 塩分1.5g
朝	22 鶏肉の照り焼き ● きのご炒め ● オクラ和え 452kcal 塩分2.2g	23 ロールキャベツ ● じゃが芋炒め ● ごま昆布 394kcal 塩分2.1g	24 三色高野しのだ ● 小松菜炒め ● れんこんサラダ 387kcal 塩分0.7g	25 オムレツ ● ビーフン炒め ● ビーマンサラダ 394kcal 塩分1.0g	26 鶏肉の治部煮 ● 切干大根炒め ● 茄子和え 464kcal 塩分2.4g	27 サラダステーキ ● ごぼう炒め ● 豆サラダ 427kcal 塩分2.1g	28 海鮮天さつま ● ほうれん草炒め ● 高菜 357kcal 塩分1.7g
昼	麻婆豆腐 ● ごぼう炒め ● きゅうりサラダ ● ぶ和え 485kcal 塩分1.9g	ヒレカツ ● いんげん炒め ● 春雨サラダ ● ワカメ和え 522kcal 塩分1.6g	タンドリーチキン ● 大根煮 ● オクラ和え ● ひじきサラダ 512kcal 塩分2.4g	チーズハムカツ ● ブロッコリー炒め ● ぶき和え ● もやしサラダ 515kcal 塩分1.9g	豚肉の生姜焼き ● 白菜炒め ● かぼちゃ煮 ● 玉葱和え 451kcal 塩分1.5g	エビチリ、シューマイ ● れんこん炒め ● 糸昆布煮 ● キャベツサラダ 585kcal 塩分3.6g	あかうおの煮付け ● 冬瓜煮 ● ビーマンサラダ ● 味の花 416kcal 塩分2.2g
夕	焼餃子、三角春巻き ● カリフラワー炒め ● ひじき煮 ● ザーサイ 504kcal 塩分3.8g	さけの塩焼き ● 茄子炒め ● 白菜和え ● もも缶 416kcal 塩分0.8g	ポトフ風 ● グラタン ● きんぴらごぼう ● キャベツサラダ 482kcal 塩分1.9g	ハンバーグのデミグラスソース ● 青梗菜炒め ● きゅうりサラダ ● 白滝和え 566kcal 塩分2.4g	牛肉のブルコギ風 ● ひじき煮 ● いんげんサラダ ● 木耳和え 486kcal 塩分2.3g	天ぷら ● ブロッコリー炒め ● 高野豆腐煮 ● 大根和え 477kcal 塩分1.6g	ピーマンの肉詰め焼き ● 茄子パスタ ● ポテトサラダ ● 玉葱和え 535kcal 塩分1.7g
朝	29 三角しのだ ● 白菜炒め ● ぶき和え 365kcal 塩分0.9g	30 さけの塩焼き ● カリフラワー炒め ● うぐいす豆 429kcal 塩分0.8g					
昼	チャプチェ ● いんげん炒め ● コーンサラダ ● ぶ和え 505kcal 塩分2.3g	エビカツ ● グラタン ● 高野豆腐煮 ● 大根和え 538kcal 塩分2.0g					
夕	鶏肉のネギ味噌焼き ● きのご炒め ● オクラ和え ● キャベツサラダ 508kcal 塩分2.3g	根菜つくね ● れんこん炒め ● 白菜和え ● ひじきサラダ 450kcal 塩分2.0g					

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分以降のご注文は受け付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、メニューの一部が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時までにご注文ください。
9時20分以降のご注文は受け付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。

● 仕入れの都合により、メニューの一部が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時までにご注文ください。
9時20分以降のご注文は受け付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