

2024年 10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	29	30	ロールキャベツ ●青梗菜炒め 366kcal ●茄子和え 塩分1.4g	ハムステーキ ●竹の子炒め 412kcal ●春雨サラダ 塩分1.4g	イカタコ天さつま ●白菜炒め 462kcal ●キムチもやし 塩分1.5g	鶏肉のしそ風味焼き ●ごぼう炒め 493kcal ●豆サラダ 塩分1.7g	じゃがベーバーグ ●れんこん炒め 392kcal ●オクラ和え 塩分1.3g		
昼			かに玉の甘酢あんかけ、揚げ餃子 ●ごぼう炒め 533kcal ●ひじき煮 塩分2.1g ●豆サラダ	鶏肉の治部煮 ●きのこ炒め 483kcal ●オクラ和え 塩分2.7g ●ワカメサラダ	ハンバーグのオニオンソース ●大根煮 563kcal ●ピーマン和え 塩分2.7g ●キャベツサラダ	天ぷら ●茄子炒め 446kcal ●ほうれん草煮 塩分2.0g ●白滝和え	牛肉のブルコギ風 ●あさりパスタ 557kcal ●きゅうり和え 塩分1.7g ●大根サラダ		
夕			ポークチャップ ●ビーフン炒め 483kcal ●ふきと和え 塩分1.9g ●人参サラダ	牛肉コロッケ ●マカロニ炒め 510kcal ●小松菜和え 塩分1.7g ●木耳サラダ	さわらの幽庵焼き ●カリフラワー炒め 428kcal ●いんげんサラダ 塩分3.2g ●ザーサイ	豚肉の味噌焼き ●冬瓜煮 435kcal ●コーンサラダ 塩分1.2g ●もやし和え	鶏肉の照り焼き ●竹の子炒め 491kcal ●ひじき煮 塩分2.7g ●きのこ和え		
朝	6	7	五目巾着 ●いんげん炒め 387kcal ●竹輪サラダ 塩分0.8g	サラダステーキ ●茄子炒め 399kcal ●味の花 塩分2.2g	かれのい煮付け ●ビーフン炒め 405kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.1g	ねぎ焼き ●カリフラワー炒め 380kcal ●豆サラダ 塩分1.0g	シューマイ ●きのこ炒め 407kcal ●ほうれん草和え 塩分1.1g	さつま揚げ ●キャベツ炒め 360kcal ●ごま昆布 塩分2.0g	鶏肉の照り焼き ●じゃが芋炒め 450kcal ●ふきと和え 塩分2.1g
昼			ロールキャベツのクリームソース ●ブロッコリー炒め 447kcal ●春雨サラダ 塩分2.9g ●しそ昆布	焼き餃子、三角春巻き ●高野豆腐炒め 506kcal ●小松菜和え 塩分1.3g ●りんご缶	ヒレカツのオーロラソース ●グラタン 575kcal ●糸昆布煮 塩分2.2g ●木耳サラダ	鶏肉の韓国風照り焼き ●じゃが芋炒め 547kcal ●いんげんサラダ 塩分1.7g ●白滝和え	麻婆豆腐 ●切干大根炒め 481kcal ●コーンサラダ 塩分1.1g ●もやし和え	ピーマンの肉詰め焼き ●れんこん炒め 490kcal ●豆サラダ 塩分2.0g ●ふ和え	豚肉の生姜焼き ●冬瓜煮 401kcal ●茄子和え 塩分1.7g ●高菜
夕			エビフライ ●白菜炒め 536kcal ●豆サラダ 塩分1.8g ●ふ和え	肉じゃが ●大根煮 442kcal ●角天 塩分1.6g ●ひじき和え	ハンバーグのシャリアピンソース ●きんぴらごぼう 606kcal ●れんこん和え 塩分2.8g ●キャベツサラダ	かに玉の中華あんかけ ●茄子煮 461kcal ●オクラ和え 塩分1.5g ●人参サラダ	チーズハムカツ ●白菜炒め 540kcal ●春雨サラダ 塩分2.0g ●ワカメ和え	さけの塩焼き ●いんげん炒め 431kcal ●かぼちゃ煮 塩分0.8g ●木耳和え	さつま揚げ炒め ●グラタン 439kcal ●ひじき煮 塩分2.5g ●玉葱和え
朝	13	14	玉子ロール ●竹の子炒め 371kcal ●コーンサラダ 塩分1.3g	三色高野のしのだ ●れんこん炒め 386kcal ●ザーサイ 塩分3.7g	豆腐ハンバーグ ●青梗菜炒め 528kcal ●春雨サラダ 塩分1.0g	さわらの幽庵焼き ●カリフラワー炒め 427kcal ●金時豆 塩分1.1g	チャプチェ ●めかぶ 408kcal ●オクラ和え 塩分1.4g	根菜つくね ●きのこ炒め 445kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.4g	海鮮天さつま ●れんこん炒め 373kcal ●高菜 塩分1.9g
昼			クリームコロッケ ●ビーフン炒め 511kcal ●オクラ和え 塩分1.3g ●人参サラダ	あかうおの煮付け ●いんげん炒め 451kcal ●マカロニサラダ 塩分1.7g ●キャベツ和え	肉じゃが ●白菜煮 415kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.4g ●ワカメ和え	肉団子のハヤシソース ●小松菜炒め 503kcal ●ひじき煮 塩分3.6g ●味の花	牛肉コロッケ ●角天 481kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.6g ●ふ和え	鶏肉のしそ風味焼き ●ブロッコリー炒め 496kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.3g ●人参和え	ハムステーキ、キーマカレー ●青梗菜炒め 485kcal ●大根煮 塩分2.4g ●キムチもやし
夕			根菜つくね ●切干大根炒め 470kcal ●豆サラダ 塩分2.5g ●キムチもやし	鶏肉の治部煮 ●きんぴらごぼう 517kcal ●茄子サラダ 塩分2.8g ●ふ和え	天ぷら ●竹の子炒め 448kcal ●高野豆腐煮 塩分1.7g ●木耳和え	焼餃子、春巻き ●れんこん炒め 485kcal ●切干大根煮 塩分2.1g ●ピピンパ山菜	豚肉の生姜焼き ●白菜炒め 441kcal ●春雨サラダ 塩分0.9g ●りんご缶	豆腐チャンプル ●お好み焼き 480kcal ●コーンサラダ 塩分1.1g ●キャベツ和え	ハンバーグのハニーマスタードソース ●糸昆布煮 610kcal ●ごぼうサラダ 塩分3.2g ●玉葱和え
朝	20	21	鶏肉のネギ焼き ●ビーフン炒め 474kcal ●茄子和え 塩分1.4g	京風がんも ●カリフラワー炒め 410kcal ●しそ昆布 塩分1.5g	目玉焼き、ウインナー ●小松菜炒め 499kcal ●ふきと和え 塩分1.6g	野菜のミンチ巻き ●大根煮 412kcal ●春雨サラダ 塩分1.4g	さけの塩焼き ●ピーマン炒め 409kcal ●コーンサラダ 塩分0.5g	ポトフ風 ●白菜炒め 458kcal ●うぐいす豆 塩分1.3g	肉団子 ●れんこん炒め 438kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.9g
昼			かれのい煮付け ●いんげん炒め 389kcal ●冬瓜煮 塩分3.5g ●ザーサイ	チャプチェ ●じゃが芋炒め 491kcal ●コーンサラダ 塩分1.6g ●キャベツ和え	エビマヨ、シューマイ ●きのこパスタ 650kcal ●白菜和え 塩分1.7g ●もやしサラダ	明太ポテトサラダロール ●お好み焼き 508kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.5g ●木耳和え	ハンバーグのデミグラスソース ●マカロニ炒め 652kcal ●竹輪煮 塩分3.9g ●小松菜和え	豚肉の味噌焼き ●ごぼう炒め 467kcal ●糸昆布煮 塩分2.2g ●玉葱サラダ	鶏肉のBBQソース ●ひじき煮 494kcal ●茄子和え 塩分2.6g ●白滝サラダ
夕			ヒレカツ ●グラタン 485kcal ●ひじき煮 塩分1.4g ●白滝和え	ロールキャベツのトマトソース ●ピーマン炒め 442kcal ●高野豆腐煮 塩分2.7g ●味の花	タンダリーチキン ●きんぴらごぼう 518kcal ●れんこんサラダ 塩分2.7g ●ワカメ和え	牛肉のすき焼き風煮 ●いんげん炒め 429kcal ●茄子和え 塩分1.3g ●人参サラダ	ハムステーキ、鶏肉の八幡巻き ●ブロッコリー炒め 530kcal ●冬瓜煮 塩分2.6g ●キャベツサラダ	クリームコロッケ ●青梗菜炒め 514kcal ●春雨サラダ 塩分1.4g ●ふ和え	あかうおの煮付け ●高野豆腐炒め 450kcal ●コーンサラダ 塩分1.6g ●高菜
朝	27	28	野菜天さつま ●いんげん炒め 366kcal ●ほうれん草和え 塩分1.2g	三角しのだ ●カリフラワー炒め 373kcal ●ピピンパ山菜 塩分1.2g	鶏肉の治部煮 ●茄子炒め 466kcal ●キャベツサラダ 塩分1.8g	豆腐ステーキ ●白菜炒め 434kcal ●きのこ和え 塩分1.9g	オムレツ ●れんこん炒め 374kcal ●オクラ和え 塩分1.3g		
昼			さつま揚げ炒め ●ピーマン煮 437kcal ●かにのふわふわ豆腐 塩分2.5g ●ワカメサラダ	エビフライのタルタルソース ●切干大根炒め 591kcal ●肉団子のトマトソース 塩分2.7g ●ふサラダ	根菜つくね ●豆腐炒め 476kcal ●コーンサラダ 塩分2.0g ●もも缶	チーズハムカツ ●グラタン 577kcal ●春雨サラダ 塩分1.8g ●キャベツ和え	ハンバーグのトマトクリームソース、かぼちゃコロッケ ●ハロウィンデザート 635kcal ●豆サラダ 塩分2.5g ●人参和え		
夕			ピーマンの肉詰め焼き ●白菜炒め 459kcal ●れんこん煮 塩分2.0g ●オクラ和え	シチュー、じゃがベーバーグ ●竹の子炒め 551kcal ●豆サラダ 塩分2.1g ●もやし和え	牛肉のブルコギ風 ●小松菜炒め 527kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.8g ●木耳サラダ	エビチリ、シューマイ ●いんげん炒め 543kcal ●ひじき煮 塩分2.8g ●白滝和え	かれのい煮付け ●ビーフン炒め 422kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.4g ●大根和え		

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。

●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