

# 2024年 12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	<b>1</b> じゃがベーバーグ ●ピーマン炒め ●春雨サラダ 409kcal 塩分1.0g	<b>2</b> 三色高野しのだ ●ごぼう炒め ●高菜 380kcal 塩分1.5g	<b>3</b> 豆腐ステーキ ●竹の子炒め ●きゅうりサラダ 457kcal 塩分2.1g	<b>4</b> イカタコ天さつま ●白菜炒め ●ブロッコリーサラダ 378kcal 塩分1.4g	<b>5</b> 枝豆と豆腐のふんわり天 ●マカロニ炒め ●金時豆 423kcal 塩分0.8g	<b>6</b> シューマイ ●茄子炒め ●オクラ和え 421kcal 塩分1.2g	<b>7</b> 鶏肉のしそ風味焼き ●大根煮 ●ほうれん草和え 427kcal 塩分1.5g
昼	<b>さけの塩焼き</b> ●白菜炒め ●糸昆布煮 ●味の花 418kcal 塩分2.3g	<b>明太ポテトサラダロール</b> ●冬瓜煮 ●いんげんサラダ ●玉葱和え 475kcal 塩分2.2g	<b>鶏肉の治部煮</b> ●茄子炒め ●豆サラダ ●キャベツ和え 572kcal 塩分2.5g	<b>肉じゃが</b> ●れんこん炒め ●ほうれん草サラダ ●ふ和え 455kcal 塩分1.6g	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ●ピーマン炒め ●かぼちゃ煮 ●大根サラダ 512kcal 塩分1.9g	<b>クラムチャウダー、ハムステーキ</b> ●カリフラワー炒め ●白菜和え ●ワカメサラダ 519kcal 塩分3.1g	<b>エビカツ</b> ●グラタン ●コーンサラダ ●ひじき和え 517kcal 塩分1.4g
夕	<b>牛肉のすき焼き風煮</b> ●マカロニ炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 453kcal 塩分1.6g	<b>ハンバーグのデミグラスソース</b> ●ひじき煮 ●ふき和え ●もやしサラダ 564kcal 塩分2.9g	<b>かに玉の甘酢あんかけ、揚げ餃子</b> ●青梗菜炒め ●切干大根煮 ●コーンサラダ 503kcal 塩分2.1g	<b>エビフライ</b> ●いんげん炒め ●ごぼうサラダ ●木耳和え 528kcal 塩分1.3g	<b>さわらの幽庵焼き</b> ●竹輪炒め ●小松菜和え ●ザーサイ 422kcal 塩分3.4g	<b>厚揚げのオイスター炒め</b> ●竹の子煮 ●豆サラダ ●白滝和え 479kcal 塩分1.7g	<b>ロールキャベツのトマトソース</b> ●ピーマン炒め ●ポテトサラダ ●ふ和え 441kcal 塩分2.3g
朝	<b>8</b> 干草卵焼 ●きのご炒め ●ふき和え 352kcal 塩分1.0g	<b>9</b> 京風がんも ●青梗菜炒め ●ごま昆布 407kcal 塩分1.3g	<b>10</b> さつま揚げ ●竹の子炒め ●ピーマンサラダ 367kcal 塩分1.7g	<b>11</b> かれいの煮付け ●いんげん炒め ●ザーサイ 378kcal 塩分3.8g	<b>12</b> サラダステーキ ●茄子炒め ●きゅうりサラダ 373kcal 塩分1.3g	<b>13</b> 舞茸と豆腐のふんわり天 ●白菜炒め ●うぐいす豆 389kcal 塩分0.8g	<b>14</b> ポトフ風 ●大根煮 ●コーンサラダ 437kcal 塩分1.5g
昼	<b>根菜つくね</b> ●いんげん炒め ●高野豆腐煮 ●りんご缶 460kcal 塩分2.4g	<b>豚肉の味噌焼き</b> ●高菜バスタ ●茄子和え ●キムチもやし 465kcal 塩分1.8g	<b>チャプチェ</b> ●白菜炒め ●お好み焼き ●木耳和え 489kcal 塩分1.8g	<b>豆腐ハンバーグのオニオンソース</b> ●切干大根炒め ●オクラ和え ●白滝サラダ 444kcal 塩分2.1g	<b>クリームコロッケ</b> ●れんこん炒め ●ブロッコリーサラダ ●人参和え 517kcal 塩分1.3g	<b>鶏肉のネギ塩焼き</b> ●豆腐炒め ●冬瓜煮 ●もやし和え 502kcal 塩分4.9g	<b>あかうおの煮付け</b> ●きのご炒め ●ひじき煮 ●高菜 417kcal 塩分1.9g
夕	<b>鶏肉の照り焼き</b> ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●味の花 527kcal 塩分3.0g	<b>牛肉コロッケ</b> ●ごぼう炒め ●ブロッコリーサラダ ●大根和え 496kcal 塩分1.5g	<b>焼餃子</b> ●マカロニ炒め ●ふき和え ●キャベツサラダ 503kcal 塩分1.6g	<b>エビチリ、シューマイ</b> ●きのご炒め ●ひじき煮 ●ピビンハ山菜 549kcal 塩分3.3g	<b>回鍋肉</b> ●ピーマン炒め ●かぼちゃ煮 ●ほうれん草和え 498kcal 塩分1.3g	<b>肉団子の酢豚風</b> ●いんげん煮 ●春雨サラダ ●ふ和え 479kcal 塩分1.9g	<b>明太ポテトサラダロール</b> ●ほうれん草バスタ ●オクラサラダ ●木耳和え 508kcal 塩分2.0g
朝	<b>15</b> 海鮮天さつま ●れんこん炒め ●カリフラワーサラダ 393kcal 塩分1.7g	<b>16</b> ねぎ焼き ●竹の子炒め ●キムチもやし 334kcal 塩分1.0g	<b>17</b> さけの塩焼き ●きのご炒め ●オクラ和え 381kcal 塩分0.6g	<b>18</b> 五目巾着 ●小松菜炒め ●ごぼうサラダ 410kcal 塩分0.9g	<b>19</b> 根菜つくね ●ピーマン炒め ●ピビンハ山菜 441kcal 塩分2.3g	<b>20</b> 鶏肉の治部煮 ●れんこん炒め ●ふき和え 439kcal 塩分1.9g	<b>21</b> かにと豆腐のふんわり天 ●茄子炒め ●コーンサラダ 408kcal 塩分1.2g
昼	<b>豆腐チャンプル</b> ●ピーマン炒め ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 452kcal 塩分0.7g	<b>エビフライの和風タルタルソース</b> ●青梗菜炒め ●春雨サラダ ●大根和え 537cal 塩分1.6g	<b>かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子</b> ●白菜炒め ●コーンサラダ ●ふ和え 505kcal 塩分1.7g	<b>ロールキャベツのハヤシソース</b> ●茄子炒め ●糸昆布煮 ●いんげんサラダ 444kcal 塩分2.9g	<b>焼餃子</b> ●じゃが芋炒め ●カリフラワーサラダ ●白滝和え 480kcal 塩分1.4g	<b>チーズハムカツ</b> ●マカロニ炒め ●ほうれん草和え ●ワカメサラダ 542kcal 塩分2.1g	<b>牛肉のすき焼き風煮</b> ●竹の子炒め ●豆サラダ ●キャベツ和え 482kcal 塩分1.2g
夕	<b>ハンバーグのシャリアピンソース</b> ●いんげん炒め ●茄子和え ●白滝サラダ 592kcal 塩分2.9g	<b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ●グラタン ●ブロッコリーサラダ ●ひじき和え 493kcal 塩分1.5g	<b>肉じゃが</b> ●れんこん炒め ●ふき和え ●人参サラダ 445kcal 塩分1.6g	<b>クリームコロッケ</b> ●ピーマン炒め ●豆サラダ ●大根和え 528kcal 塩分1.7g	<b>豚肉の味噌焼き</b> ●竹輪炒め ●ひじき煮 ●木耳和え 462kcal 塩分1.9g	<b>かれいの煮付け</b> ●白菜炒め ●切干大根煮 ●もやし和え 409kcal 塩分1.8g	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ●きのご炒め ●春雨サラダ ●高菜 455kcal 塩分1.7g
朝	<b>22</b> ハムステーキ ●カリフラワー炒め ●ピーマンサラダ 399kcal 塩分1.4g	<b>23</b> 豆腐ハンバーグ ●いんげん炒め ●味の花 533kcal 塩分1.7g	<b>24</b> 野菜天さつま ●白菜炒め ●豆サラダ 408kcal 塩分1.4g	<b>25</b> 三角しのだ ●ごぼう炒め ●高菜 380kcal 塩分1.4g	<b>26</b> あかうおの煮付け ●キャベツ炒め ●きゅうりサラダ 394kcal 塩分1.1g	<b>27</b> 豆腐チャンプル ●めかぶ ●ブロッコリーサラダ 435kcal 塩分0.7g	<b>28</b> 肉団子 ●竹の子炒め ●コーンサラダ 446kcal 塩分1.9g
昼	<b>タンドリーチキン</b> ●青梗菜炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 517kcal 塩分2.5g	<b>エビマヨ、シューマイ</b> ●れんこん炒め ●冬瓜煮 ●玉葱和え 618kcal 塩分2.4g	<b>フライドチキン、ナポリタン</b> ●クリスマスデザート ●ブロッコリー煮 ●人参和え 647kcal 塩分3.1g	<b>ポトフ風</b> ●グラタン ●ひじき煮 ●もやしサラダ 463kcal 塩分1.9g	<b>ハンバーグのハニーマスタードソース</b> ●きのご炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 618kcal 塩分2.9g	<b>豚肉の生姜焼き</b> ●白菜炒め ●切干大根煮 ●ザーサイ 429kcal 塩分3.3g	<b>シチュー、チキンステーキ</b> ●青梗菜炒め ●冬瓜煮 ●いんげんサラダ 503kcal 塩分2.8g
夕	<b>エビカツ</b> ●じゃが芋炒め ●ふき和え ●ひじきサラダ 469kcal 塩分1.6g	<b>チャプチェ</b> ●茄子炒め ●コーンサラダ ●キャベツ和え 403kcal 塩分1.8g	<b>根菜つくね</b> ●ピーマン炒め ●竹の子和え ●ふサラダ 457kcal 塩分2.4g	<b>キーマカレー、ハムステーキ</b> ●いんげん炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 512kcal 塩分1.8g	<b>鶏肉のBBQソース</b> ●ほうれん草炒め ●豆サラダ ●白滝和え 550kcal 塩分2.6g	<b>白身フライ</b> ●トマトバスタ ●れんこんサラダ ●キムチもやし 499kcal 塩分1.7g	<b>さつま揚げ炒め</b> ●カリフラワー煮 ●ふき和え ●木耳サラダ 390kcal 塩分2.1g
朝	<b>29</b> 玉子ロール ●白菜炒め ●豆サラダ 382kcal 塩分1.1g	<b>30</b> さわらの幽庵焼き ●れんこん炒め ●しそ昆布 434kcal 塩分2.2g	<b>31</b> タンドリーチキン ●きのご炒め ●ふき和え 434kcal 塩分1.6g				
昼	<b>ヒレカツ</b> ●マカロニ炒め ●きゅうりサラダ ●人参和え 504kcal 塩分0.8g	<b>牛肉のブルコギ風</b> ●ごぼう炒め ●オクラ和え ●キャベツサラダ 524kcal 塩分2.1g	<b>肉団子のトマトソース</b> ●ブロッコリー炒め ●茄子サラダ ●ふ和え 473kcal 塩分2.6g				
夕	<b>ハンバーグのテリマヨソース</b> ●茄子炒め ●春雨サラダ ●大根和え 646kcal 塩分2.4g	<b>豚肉の生姜焼き</b> ●ピーマン炒め ●小松菜和え ●もやしサラダ 438kcal 塩分0.7g	<b>天ぷら</b> ●白菜炒め ●ひじき煮 ●ワカメサラダ 427kcal 塩分1.3g				

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時までに注文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