

2025年 2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	
	26	27	28	29	30	31	1	
朝								さつま揚げ ●ごぼう炒め ●オクラ和え 354kcal 塩分1.6g
昼								かに玉の甘酢あんかけ、揚げ餃子 ●竹輪炒め ●ふき和え ●ごま昆布 486kcal 塩分2.6g
夕								根菜つくね ●れんこん炒め ●ひじき煮 ●もやし和え 453kcal 塩分2.8g
朝	2 ハムステーキ ●竹の子炒め ●きのこ和え 380kcal 塩分1.0g	3 枝豆と豆腐のふんわり天 ●じゃが芋炒め ●ザーサイ 382kcal 塩分3.5g	4 オムレツ ●ピーマン炒め ●小松菜和え 338kcal 塩分0.9g	5 京風がんも ●マカロニ炒め ●きゅうりサラダ 423kcal 塩分1.0g	6 かれのい煮付け ●ブロッコリー炒め ●白菜和え 385kcal 塩分1.4g	7 野菜天さつま ●れんこん炒め ●ごま昆布 403kcal 塩分2.2g	8 鶏肉のしそ風味焼き ●茄子炒め ●ふき和え 435kcal 塩分1.2g	
昼	牛肉のブルコギ風 ●ピーマン炒め ●海鮮バーグ ●キャベツサラダ 550kcal 塩分1.5g	さけの塩焼き ●カリフラワー炒め ●高野豆腐煮 ●ワカメサラダ 418kcal 塩分1.5g	肉団子のトマトソース ●れんこん炒め ●コーンサラダ ●人参和え 506kcal 塩分2.5g	鶏肉のBBQソース ●茄子炒め ●オクラ和え ●ひじきサラダ 546kcal 塩分2.5g	エビフライのタルタルソース ●グラタン ●春雨サラダ ●大根和え 550kcal 塩分1.3g	ハムステーキ、キーマカレー ●ピーマン炒め ●ひじき煮 ●ふ和え 534kcal 塩分2.9g	麻婆豆腐 ●白菜炒め ●豆サラダ ●もやし和え 495kcal 塩分1.4g	
夕	タンダーチキン ●青梗菜炒め ●茄子和え ●木耳サラダ 487kcal 塩分2.0g	チーズハムカツ ●白菜炒め ●ごぼうサラダ ●ふ和え 549kcal 塩分1.9g	エビチリ、シュウマイ ●切干大根炒め ●豆サラダ ●ピピンパ山菜 575kcal 塩分3.1g	回鍋肉 ●竹の子炒め ●ふき和え ●もも缶 452kcal 塩分1.3g	豆腐ハンバーグのきのこソース ●大根煮 ●コーンサラダ ●ワカメ和え 476kcal 塩分2.8g	さわらの幽庵焼き ●いんげん炒め ●山菜煮 ●きゅうりサラダ 421kcal 塩分1.9g	焼餃子 ●カリフラワー炒め ●オクラ和え ●高菜 455kcal 塩分1.9g	
朝	9 豆腐ステーキ ●大根煮 ●コーンサラダ 457kcal 塩分2.1g	10 ポトフ風 ●竹の子炒め ●金時豆 442kcal 塩分0.8g	11 三色高野しのだ ●いんげん炒め ●オクラ和え 371kcal 塩分1.0g	12 あかうおの煮付け ●白菜炒め ●豆サラダ 430kcal 塩分1.4g	13 イカタコ天さつま ●カリフラワー炒め ●高菜 370kcal 塩分1.9g	14 ねぎ焼き ●じゃが芋炒め ●きゅうりサラダ 358kcal 塩分0.8g	15 シュウマイ ●ごぼう炒め ●ピピンパ山菜 425kcal 塩分1.9g	
昼	ピーマンの肉詰め焼き ●きのこ炒め ●ごぼうサラダ ●りんご缶 479kcal 塩分1.3g	豚肉の味噌焼き ●あさりパスタ ●ブロッコリー煮 ●木耳サラダ 448kcal 塩分1.3g	ハンバーグのオニオンソース ●切干大根炒め ●きゅうりサラダ ●ザーサイ 576kcal 塩分4.3g	明太ポテトサラダロール ●れんこん炒め ●ほうれん草和え ●ワカメサラダ 494kcal 塩分2.1g	牛肉のすき焼き風煮 ●茄子煮 ●コーンサラダ ●ひじき和え 436kcal 塩分1.0g	タンダーチキン ●バレンタインデザート ●ピーマンサラダ ●玉葱和え 550kcal 塩分1.6g	かれのい煮付け ●高野豆腐炒め ●マカロニサラダ ●ふ和え 465kcal 塩分1.7g	
夕	エビカツ ●れんこん炒め ●春雨サラダ ●キャベツ和え 522kcal 塩分2.1g	鶏肉の治部煮 ●さつま揚げ炒め ●糸昆布煮 ●玉葱サラダ 535kcal 塩分3.3g	チャブチェ ●茄子炒め ●角天 ●ふ和え 488kcal 塩分2.3g	かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ●マカロニ炒め ●きんぴらごぼう ●竹の子和え 527kcal 塩分2.0g	ロールキャベツのトマトソース ●青梗菜炒め ●いんげん煮 ●大根サラダ 471kcal 塩分1.2g	クリームコロッケ ●トマトパスタ ●ふき和え ●人参サラダ 529kcal 塩分1.5g	豚肉の生姜焼き ●竹の子炒め ●オクラ和え ●味の花 430kcal 塩分1.5g	
朝	16 豆腐ハンバーグ ●小松菜炒め ●コーンサラダ 529kcal 塩分1.0g	17 三角しのだ ●茄子炒め ●しそ昆布 398kcal 塩分1.2g	18 舞茸と豆腐のふんわり天 ●きのこ炒め ●春雨サラダ 388kcal 塩分1.3g	19 じゃがベーバーグ ●れんこん炒め ●オクラ和え 397kcal 塩分1.8g	20 干草卵焼き ●青梗菜炒め ●キムチもやし 351kcal 塩分1.2g	21 サラダステーキ ●ピーマン炒め ●ふき和え 377kcal 塩分1.6g	22 さわらの幽庵焼き ●ブロッコリー炒め ●コーンサラダ 423kcal 塩分1.3g	
昼	天ぷら ●ブロッコリー炒め ●大根煮 ●白滝和え 429kcal 塩分1.5g	焼餃子 ●じゃが芋炒め ●ふき和え ●キムチもやし 453kcal 塩分1.9g	エビマヨ、チキンステーキ ●いんげん炒め ●フルーツポンチ ●キャベツサラダ 597kcal 塩分1.6g	チャブチェ ●高野豆腐炒め ●竹の子和え ●大根サラダ 497kcal 塩分2.2g	牛肉コロッケ ●白菜炒め ●角天 ●ワカメ和え 518kcal 塩分2.5g	根菜つくね ●きのこパスタ ●冬瓜煮 ●小松菜和え 465kcal 塩分2.6g	豚肉の生姜焼き ●茄子炒め ●ポテトサラダ ●人参和え 475kcal 塩分0.9g	
夕	さつま揚げ炒め ●グラタン ●ひじき煮 ●もやし和え 441kcal 塩分2.4g	ハンバーグのデミグラスソース ●白菜炒め ●ピーマンサラダ ●木耳和え 581kcal 塩分2.6g	豚カツ ●マカロニ炒め ●かぼちゃ煮 ●ふ和え 534kcal 塩分1.7g	さけの塩焼き ●ごぼう炒め ●コーンサラダ ●ザーサイ 442kcal 塩分2.8g	鶏肉のしそ風味焼き ●ひじき煮 ●いんげん和え ●玉葱サラダ 462kcal 塩分1.8g	牛肉のブルコギ風 ●れんこん炒め ●オクラ和え ●キャベツサラダ 516kcal 塩分2.3g	ピーマンの肉詰め焼き ●竹の子炒め ●白菜和え ●りんご缶 447kcal 塩分1.4g	
朝	23 海鮮天さつま ●いんげん炒め ●きゅうりサラダ 361kcal 塩分0.9g	24 豆腐チャンプル ●もずく ●れんこん和え 407kcal 塩分0.9g	25 鶏肉のネギ塩焼き ●小松菜炒め ●味の花 459kcal 塩分4.8g	26 五目巾着 ●竹の子炒め ●大根サラダ 372kcal 塩分0.5g	27 かにと豆腐のふんわり天 ●カリフラワー炒め ●オクラ和え 363kcal 塩分0.7g	28 玉子ロール ●いんげん炒め ●コーンサラダ 379kcal 塩分1.2g		
昼	鶏肉の治部煮 ●マカロニ炒め ●ほうれん草和え ●高菜 506kcal 塩分2.7g	ロールキャベツのトマトクリームソース ●ピーマン炒め ●ひじき煮 ●オクラ和え 437kcal 塩分3.0g	チーズハムカツ ●いんげん炒め ●コーンサラダ ●もやし和え 554kcal 塩分1.6g	ハンバーグのハニーマスタードソース ●れんこん炒め ●かぼちゃ煮 ●キャベツサラダ 635kcal 塩分2.7g	あかうおの煮付け ●グラタン ●豆サラダ ●木耳和え 446kcal 塩分1.7g	さつま揚げ炒め ●じゃが芋煮 ●白菜和え ●ひじきサラダ 417kcal 塩分2.3g		
夕	エビフライ ●じゃが芋炒め ●カリフラワーサラダ ●大根和え 519kcal 塩分1.3g	ハムステーキ、カレー ●茄子炒め ●ふき和え ●ごま昆布 548kcal 塩分3.1g	肉じゃが ●ごぼう炒め ●きのこサラダ ●ふ和え 448kcal 塩分1.2g	豚肉の味噌焼き ●白菜炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 453kcal 塩分1.4g	天ぷら ●ピーマン炒め ●糸昆布煮 ●玉葱サラダ 451kcal 塩分2.2g	肉団子のハヤシソース ●ピーマン炒め ●マカロニサラダ ●人参和え 557kcal 塩分2.6g		

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

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。
- 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。

お知らせ

●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>