

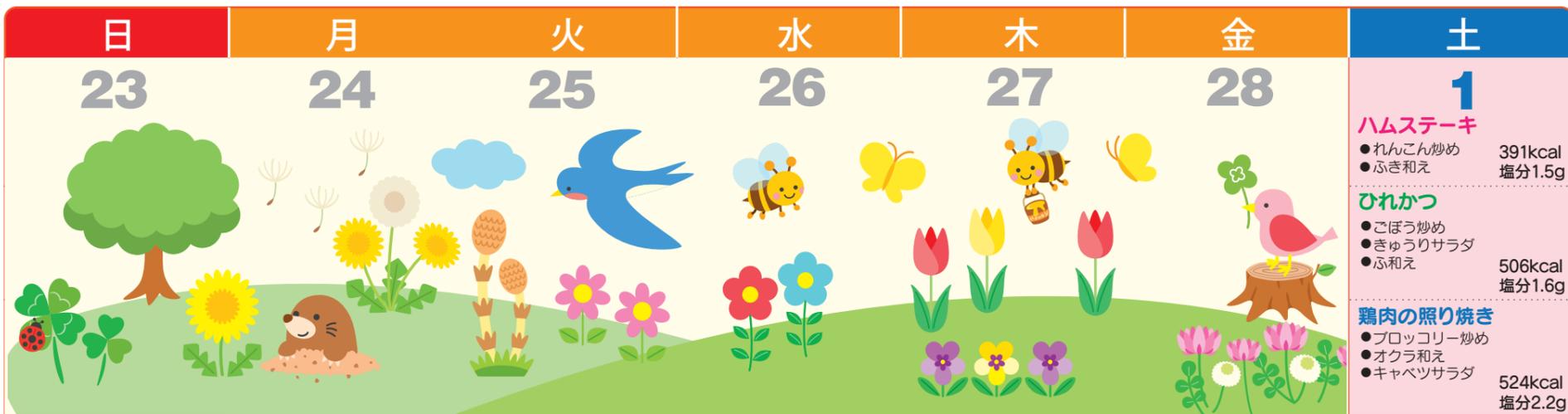
# 2025年 3月ヘルシー弁当の献立

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
	23	24	25	26	27	28	1
朝							<b>ハムステーキ</b> ●れんこん炒め 391kcal ●ふき和え 塩分1.5g
昼							<b>ひれかつ</b> ●ごぼう炒め 506kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.6g ●ふ和え
夕							<b>鶏肉の照り焼き</b> ●ブロッコリー炒め 524kcal ●オクラ和え 塩分2.2g ●キャベツサラダ
朝	<b>2</b> <b>さけの塩焼き</b> ●小松菜炒め 402kcal ●春雨サラダ 塩分0.5g	<b>3</b> <b>さつま揚げ</b> ●白菜炒め 341kcal ●ピピンパ山菜 塩分1.8g	<b>4</b> <b>枝豆と豆腐のふんわり天</b> ●きのご炒め 389kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.3g	<b>5</b> <b>オムレツ</b> ●茄子炒め 388kcal ●豆サラダ 塩分0.9g	<b>6</b> <b>チャブチェ</b> ●めかぶ 424kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.3g	<b>7</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> ●ブロッコリー炒め 506kcal ●高菜 塩分1.5g	<b>8</b> <b>鶏肉の治部煮</b> ●マカロニ炒め 467kcal ●オクラ和え 塩分2.3g
昼	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ●マカロニ炒め 472kcal ●いんげん和え 塩分1.4g ●もも缶	<b>明太ポテトサラダロール</b> ●ひなまつりデザート ●カリフラワー炒め ●ワカメサラダ 493kcal 塩分1.5g	<b>ポークチャップ</b> ●グラタン ●高野豆腐煮 ●大根サラダ 523kcal 塩分2.4g	<b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ●白菜炒め ●角天 ●木耳サラダ 479kcal 塩分1.8g	<b>焼餃子</b> ●じゃが芋炒め ●冬瓜煮 ●キャベツ和え 474kcal 塩分1.8g	<b>クリームコロッケ</b> ●ほうれん草炒め ●ふき和え ●玉葱サラダ 503kcal 塩分1.3g	<b>かれいの煮付け</b> ●茄子炒め ●ひじき煮 ●キムチもやし 404kcal 塩分2.1g
夕	<b>麻婆豆腐</b> ●茄子炒め 498kcal ●豆サラダ 塩分1.4g ●白滝和え	<b>さわらの幽庵焼き</b> ●れんこん炒め ●糸昆布煮 ●玉葱和え 422kcal 塩分2.5g	<b>ハンバーグのオニオンソース</b> ●ひじき煮 ●ふき和え ●もやしサラダ 559kcal 塩分2.9g	<b>エビカツ</b> ●青梗菜炒め ●いんげんサラダ ●ふ和え 507kcal 塩分1.7g	<b>カレー、ハムステーキ</b> ●ビーフン炒め ●きんぴらごぼう ●きゅうりサラダ 540kcal 塩分2.5g	<b>ポトフ風</b> ●切干大根炒め ●竹輪煮 ●いんげんサラダ 479kcal 塩分2.2g	<b>根菜つくね</b> ●竹の子炒め ●白菜和え ●しそ昆布 453kcal 塩分3.0g
朝	<b>9</b> <b>海鮮ステーキ</b> ●ごぼう炒め 395kcal ●小松菜和え 塩分2.4g	<b>10</b> <b>豆腐チャンプル</b> ●もずく 406kcal ●いんげんサラダ 塩分0.7g	<b>11</b> <b>あかうおの煮付け</b> ●大根煮 379kcal ●ザーサイ 塩分4.0g	<b>12</b> <b>野菜天さつま</b> ●竹の子炒め 373kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.2g	<b>13</b> <b>三色高野のりだ</b> ●茄子炒め 381kcal ●きのこ和え 塩分0.8g	<b>14</b> <b>豆腐ステーキ</b> ●れんこん炒め 473kcal ●ごま昆布 塩分2.7g	<b>15</b> <b>ねぎ焼き</b> ●白菜炒め 359kcal ●春雨サラダ 塩分0.8g
昼	<b>豚肉の生姜焼き</b> ●れんこん炒め ●糸昆布煮 ●味の花 449kcal 塩分2.4g	<b>ハンバーグのジャリピンソース</b> ●きのご炒め ●春雨サラダ ●もやし和え 608kcal 塩分2.6g	<b>牛肉のコロッケ</b> ●ほうれん草パスタ ●白菜サラダ ●ふ和え 531kcal 塩分1.8g	<b>牛肉のブルコギ風</b> ●ブロッコリー炒め ●コーンサラダ ●ひじき和え 526kcal 塩分1.7g	<b>ロールキャベツのクリームソース</b> ●ビーフン炒め ●いんげん煮 ●ごぼうサラダ 469kcal 塩分2.7g	<b>鶏肉の照り焼き</b> ●じゃが芋炒め ●フルーツポンチ ●大根和え 525kcal 塩分2.2g	<b>かに玉の甘酢あんかけ、揚げ餃子</b> ●竹輪炒め ●豆サラダ ●高菜 499kcal 塩分2.2g
夕	<b>エビフライ</b> ●カリフラワー炒め ●コーンサラダ ●ワカメ和え 531kcal 塩分1.9g	<b>タンドリーチキン</b> ●茄子煮 ●ふき和え ●キャベツサラダ 507kcal 塩分2.4g	<b>エビマヨ、シュウマイ</b> ●れんこん炒め ●豆サラダ ●玉葱和え 632kcal 塩分1.9g	<b>さけの塩焼き</b> ●切干大根炒め ●冬瓜煮 ●白滝和え 499kcal 塩分1.7g	<b>チーズハムカツ</b> ●青梗菜炒め ●オクラ和え ●人参サラダ 519kcal 塩分1.3g	<b>チャブチェ</b> ●ピーマン炒め ●カリフラワーサラダ ●ふ和え 487kcal 塩分2.3g	<b>ハンバーグのおろしソース</b> ●豆腐炒め ●きゅうりサラダ ●木耳和え 587kcal 塩分2.6g
朝	<b>16</b> <b>ポトフ風</b> ●いんげん炒め 440kcal ●キャベツサラダ 塩分1.5g	<b>17</b> <b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ●竹の子炒め 473kcal ●うぐいす豆 塩分1.4g	<b>18</b> <b>三角しのだ</b> ●ビーフン炒め 386kcal ●オクラ和え 塩分0.7g	<b>19</b> <b>舞茸と豆腐のふんわり天</b> ●カリフラワー炒め 381kcal ●味の花 塩分1.7g	<b>20</b> <b>かれいの煮付け</b> ●きのご炒め 395kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.1g	<b>21</b> <b>シュウマイ</b> ●青梗菜炒め 422kcal ●春雨サラダ 塩分1.0g	<b>22</b> <b>イカタコ天さつま</b> ●いんげん炒め 387kcal ●コーンサラダ 塩分1.3g
昼	<b>エビカツ</b> ●小松菜炒め ●ふき和え ●白滝サラダ 457kcal 塩分1.7g	<b>さわらの幽庵焼き</b> ●れんこん炒め ●ブロッコリーサラダ ●ザーサイ 447kcal 塩分3.1g	<b>さつま揚げ炒め</b> ●きんぴらごぼう ●きゅうりサラダ ●ワカメ和え 441kcal 塩分2.6g	<b>根菜つくね</b> ●茄子炒め ●ひじき煮 ●もやし和え 471kcal 塩分2.7g	<b>エビチリ、チキンステーキ</b> ●白菜炒め ●冬瓜煮 ●玉葱サラダ 496kcal 塩分2.8g	<b>天ぷら</b> ●切干大根炒め ●山菜煮 ●ふ和え 443kcal 塩分1.8g	<b>ハンバーグのデミグラスソース</b> ●きのご煮 ●ピーマンサラダ ●人参和え 575kcal 塩分2.7g
夕	<b>豚肉の味噌焼き</b> ●ごぼう炒め ●ひじき煮 ●りんご缶 434kcal 塩分1.3g	<b>肉団子のハヤシソース</b> ●マカロニ炒め ●ピーマン煮 ●白菜和え 525kcal 塩分3.5g	<b>鶏肉のネギ味噌焼き</b> ●いんげん炒め ●コーンサラダ ●ふ和え 528kcal 塩分1.8g	<b>クリームコロッケ</b> ●大根煮 ●ほうれん草和え ●木耳サラダ 484kcal 塩分1.4g	<b>豆腐チャンプル</b> ●グラタン ●れんこんサラダ ●キャベツ和え 490kcal 塩分0.9g	<b>あかうおの煮付け</b> ●ごぼう炒め ●オクラ和え ●白滝和え 399kcal 塩分1.2g	<b>クラムチャウダー、ウイナー</b> ●ブロッコリー炒め ●きゅうりサラダ ●ザーサイ 523kcal 塩分4.5g
朝	<b>23</b> <b>干草卵焼き</b> ●れんこん炒め 386kcal ●白菜和え 塩分1.5g	<b>24</b> <b>じゃがベーバーグ</b> ●ごぼう炒め 422kcal ●しそ昆布 塩分2.1g	<b>25</b> <b>五目巾着</b> ●カリフラワー炒め 380kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.6g	<b>26</b> <b>さわらの幽庵焼き</b> ●小松菜炒め 389kcal ●ふき和え 塩分1.2g	<b>27</b> <b>サラダステーキ</b> ●いんげん炒め 373kcal ●オクラ和え 塩分2.4g	<b>28</b> <b>海鮮天さつま</b> ●ビーフン炒め 384kcal ●オクラ和え 塩分1.4g	<b>29</b> <b>かにと豆腐のふんわり天</b> ●きのご炒め 379kcal ●ごぼうサラダ 塩分0.7g
昼	<b>チャブチェ</b> ●大根煮 ●豆サラダ ●キャベツ和え 475kcal 塩分1.8g	<b>豚肉の味噌焼き</b> ●高菜パスタ ●ほうれん草煮 ●オクラ和え 453kcal 塩分1.4g	<b>カレー、つくね大葉巻きハンバーグ</b> ●白菜炒め ●高野豆腐煮 ●白滝和え 548kcal 塩分3.3g	<b>エビフライのタルタルソース</b> ●ごぼう炒め ●角天 ●ふ和え 519kcal 塩分1.5g	<b>鶏肉のBBQソース</b> ●茄子炒め ●ブロッコリーサラダ ●キャベツ和え 539kcal 塩分2.2g	<b>肉じゃが</b> ●グラタン ●糸昆布煮 ●木耳和え 465kcal 塩分2.4g	<b>肉団子のトマトソース</b> ●切干大根炒め ●コーンサラダ ●ザーサイ 492kcal 塩分4.2g
夕	<b>鶏肉の治部煮</b> ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●ピピンパ山菜 487kcal 塩分2.8g	<b>牛肉コロッケ</b> ●いんげん炒め ●茄子和え ●大根サラダ 514kcal 塩分1.6g	<b>豚肉の四川風炒め</b> ●冬瓜煮 ●春雨サラダ ●玉葱和え 463kcal 塩分1.7g	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ●れんこん炒め ●切干大根煮 ●ワカメサラダ 474kcal 塩分2.3g	<b>かに玉の中華あんかけ</b> ●白菜炒め ●きゅうりサラダ ●ひじき和え 465kcal 塩分1.2g	<b>焼餃子</b> ●青梗菜炒め ●ふき和え ●味の花 466kcal 塩分1.9g	<b>明太ポテトサラダロール</b> ●カリフラワー炒め ●豆サラダ ●もやし和え 541kcal 塩分1.6g

<p><b>30</b> <b>鶏肉の照り焼き</b> ●マカロニ炒め 472kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.9g</p> <p><b>さけの塩焼き</b> ●小松菜炒め ●いんげんサラダ ●ごま昆布 413kcal 塩分1.1g</p> <p><b>さつま揚げ炒め</b> ●茄子煮 ●オクラ和え ●人参サラダ 424kcal 塩分2.4g</p>	<p><b>31</b> <b>京風がんも</b> ●白菜炒め 419kcal ●金時豆 塩分0.7g</p> <p><b>チーズハムカツ</b> ●ビーフン炒め ●ふき和え ●大根サラダ 530kcal 塩分1.6g</p> <p><b>ハンバーグのデミグラスソース</b> ●ピーマン炒め ●ポテトサラダ ●ふ和え 642kcal 塩分3.1g</p>	<p><b>食器をレンジにかけないでください</b></p> <p><b>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</b></p> <p><b>食中毒防止のため、早めにお召上がりください</b></p> <p>●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。</p> <p>●仕入れの都合により、メニューの一部変更がございます。</p> <p>●容器の回収は翌日になる場合がございます。</p> <p>●表示されているカロリーはご飯(160g)269kcalを含みます。</p> <p>●ピンク色の日、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。</p>
---	--	--

●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