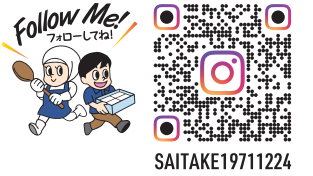


2025年 4月 ヘルシー弁当の献立

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
	30	31	1	2	3	4	5
朝			豆腐ステーキ ●いんげん炒め 456kcal ●コーンサラダ 塩分1.8g	干草卵焼き ●ビーフン炒め 420kcal ●豆サラダ 塩分1.0g	豆腐チャンプル ●もずく 401kcal ●小松菜和え 塩分0.9g	イカタコ天さつま ●白菜炒め 372kcal ●茄子和え 塩分1.4g	肉団子 ●ブロックリー炒め 440kcal ●ごま昆布 塩分2.0g
昼			タンダリーチキン ●高野豆腐煮 517kcal ●れんこんサラダ 塩分2.6g	豚肉の味噌焼き ●竹の子炒め 429kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.5g	ロールキャベツのクリームソース ●じゃが芋炒め 447kcal ●コーンサラダ 塩分2.6g	豚カツのマスタードソース ●切干大根炒め 531kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.5g	牛肉のブルコギ風 ●高野豆腐炒め 510kcal ●ふきとえ 塩分2.6g
夕			豚肉の生姜炒め ●冬瓜煮 488kcal ●ほうれん草和え 塩分1.4g	エビカツ ●グラタン 499kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.1g	さわらの幽庵焼き ●いんげん炒め 416kcal ●きのこ煮 塩分1.6g	かに玉の甘酢あんかけ、揚げ餃子 ●ごぼう炒め 479kcal ●ひじき煮 塩分2.1g	鶏肉のネギ塩焼き ●竹の子炒め 530kcal ●竹輪サラダ 塩分5.0g
朝	6	7	8	9	10	11	12
朝	シュウマイ ●れんこん炒め 414kcal ●オクラ和え 塩分1.5g	枝豆と豆腐のふんわり天 ●ビーフン炒め 413kcal ●味の花 塩分1.5g	鶏肉の治部煮 ●ほうれん草炒め 434kcal ●ふきとえ 塩分2.2g	オムレツ ●竹の子炒め 387kcal ●金時豆 塩分0.8g	さつま揚げ ●いんげん炒め 358kcal ●れんこんサラダ 塩分1.4g	サラダステーキ ●小松菜炒め 369kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.5g	五目巾着 ●ごぼう炒め 386kcal ●きのこ和え 塩分0.8g
昼	ハムステーキ、カレー ●青梗菜炒め 490kcal ●冬瓜煮 塩分3.0g	ハンバーグのオニオンソース ●茄子煮 541kcal ●いんげんサラダ 塩分2.0g	エビフライの和風タルタルソース ●グラタン 532kcal ●ひじき煮 塩分1.6g	あかうおの煮付け ●白菜炒め 455kcal ●コーンサラダ 塩分2.2g	鶏肉のトマトソース ●ブロックリー炒め 550kcal ●春雨サラダ 塩分2.3g	さつま揚げ炒め ●じゃが芋炒め 434kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.1g	チーズハムカツ ●竹の子炒め 519kcal ●オクラ和え 塩分3.9g
夕	天ぷら ●白菜炒め 456kcal ●糸昆布煮 塩分2.3g	肉じゃが ●カリフラワー炒め 452kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.4g	豚肉の生姜焼き ●切干大根炒め 486kcal ●ポテトサラダ 塩分1.0g	ピーマンの肉詰め焼き ●きのこ炒め 474kcal ●高野豆腐煮 塩分2.2g	明太ポテトサラダロール ●茄子炒め 524kcal ●豆サラダ 塩分1.7g	根菜つくね ●ビーフン炒め 460kcal ●冬瓜煮 塩分2.4g	さけの塩焼き ●青梗菜炒め 410kcal ●糸昆布煮 塩分1.7g
朝	13	14	15	16	17	18	19
朝	ロールキャベツ ●大根煮 372kcal ●コーンサラダ 塩分1.9g	海鮮天さつま ●ピーマン炒め 369kcal ●ピピンパ山菜 塩分1.7g	かにと豆腐のふんわり天 ●れんこん炒め 368kcal ●オクラ和え 塩分0.8g	さけの塩焼き ●ブロックリー炒め 411kcal ●春雨サラダ 塩分0.7g	三角しのだ ●白菜炒め 367kcal ●ザーサイ 塩分3.3g	ねぎ焼き ●茄子炒め 356kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.6g	チャブチェ ●めかぶ 419kcal ●竹の子和え 塩分1.3g
昼	かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ●いんげん炒め 491kcal ●茄子煮 塩分1.9g	エビチリ、シュウマイ ●白菜炒め 553kcal ●ひじき煮 塩分2.7g	ハンバーグのデミグラスソース ●きのこ炒め 611kcal ●竹輪サラダ 塩分2.6g	明太ポテトサラダロール ●青梗菜炒め 468kcal ●ふきとえ 塩分1.6g	牛肉のすき焼き風煮 ●ごぼう炒め 446kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.6g	焼餃子、春巻き ●じゃが芋炒め 503kcal ●糸昆布煮 塩分2.3g	かれいの煮付け ●マカロニ炒め 417kcal ●冬瓜煮 塩分2.1g
夕	豆腐チャンプル ●カリフラワー炒め 490kcal ●春雨サラダ 塩分1.0g	クリームコロッケ ●マカロニ炒め 518kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.2g	ハムステーキ、カレー ●豆腐炒め 583kcal ●コーンサラダ 塩分2.6g	鶏肉の治部煮 ●いんげん炒め 517kcal ●切干大根煮 塩分3.3g	ロールキャベツのトマトソース ●ほうれん草パスタ 432kcal ●れんこん煮 塩分2.4g	エビフライ ●ひじき煮 516kcal ●ブロックリーサラダ 塩分1.6g	豚肉の味噌焼き ●ビーフン炒め 463kcal ●きんぴらごぼう 塩分1.7g
朝	20	21	22	23	24	25	26
朝	舞茸と豆腐のふんわり天 ●きのこ炒め 383kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.3g	さわらの幽庵焼き ●ごぼう炒め 447kcal ●うぐいす豆 塩分1.4g	京風がんも ●青梗菜炒め 381kcal ●ふきとえ 塩分0.8g	鶏肉の照り焼き ●れんこん炒め 483kcal ●コーンサラダ 塩分2.3g	玉子ロール ●マカロニ炒め 383kcal ●ほうれん草和え 塩分1.5g	野菜天さつま ●白菜炒め 382kcal ●しそ昆布 塩分1.9g	豆腐ハンバーグ ●カリフラワー炒め 544kcal ●いんげんサラダ 塩分1.2g
昼	エビカツ ●れんこん炒め 497kcal ●いんげんサラダ 塩分1.3g	鶏肉のネギソース ●カリフラワー炒め 524kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.1g	ポトフ風 ●竹の子炒め 439kcal ●白菜サラダ 塩分1.3g	天ぷら ●ピーマン炒め 458kcal ●高野豆腐煮 塩分2.0g	根菜つくね ●茄子炒め 484kcal ●豆腐 塩分2.9g	チャブチェ ●グラタン 501kcal ●ひじき煮 塩分2.3g	豚肉の生姜焼き ●小松菜炒め 441kcal ●豆サラダ 塩分0.8g
夕	ハンバーグのオニオンソース ●白菜煮 528kcal ●オクラ和え 塩分2.3g	牛肉のブルコギ風 ●グラタン 510kcal ●茄子和え 塩分1.5g	肉団子のクリームソース ●きのこ炒め 483kcal ●春雨サラダ 塩分3.1g	エビマヨ、シュウマイ ●ブロックリー炒め 620kcal ●糸昆布煮 塩分2.7g	あかうおの煮付け ●竹の子炒め 427kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.4g	鶏肉のBBQソース ●きんぴらごぼう 520kcal ●コーンサラダ 塩分2.1g	チーズハムカツ ●茄子炒め 550kcal ●れんこんサラダ 塩分1.8g
朝	27	28	29	30	1	2	3
朝	じゃがベーバーグ ●さつま揚げ炒め 427kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.0g	ハムステーキ ●竹の子炒め 379kcal ●キムチもやし 塩分1.3g	ポトフ風 ●ピーマン炒め 439kcal ●春雨サラダ 塩分1.2g	三色高野しのだ ●ごぼう炒め 382kcal ●高菜 塩分1.5g			
昼	肉豆腐 ●キャベツ炒め 492kcal ●コーンサラダ 塩分1.4g	肉団子のハヤシソース ●白菜炒め 522kcal ●いんげんサラダ 塩分3.2g	さわらの幽庵焼き ●きのこ炒め 431kcal ●ひじき煮 塩分1.7g	クリームコロッケ ●マカロニ炒め 524kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.8g			
夕	鶏肉のしそ風味焼き ●ごぼう炒め 492kcal ●ほうれん草和え 塩分2.0g	ヒレカツ ●れんこん煮 509kcal ●豆サラダ 塩分1.5g	焼餃子、三角春巻き ●ブロックリー炒め 498kcal ●大根煮 塩分1.5g	チャブチェ ●茄子炒め 460kcal ●白菜和え 塩分3.6g			

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

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

●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