

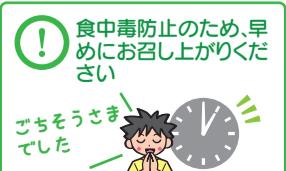
12月ヘルシー弁当の献立

管理栄養士監修

才武給食は
“食”と“健康”的お手伝いをしています



日	月	火	水	木	金	土
30 	1 	2 	3 	4 	5 	6
朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕
7 	8 	9 	10 	11 	12 	13
オムレツ ●きのこ炒め ●ふき和え 354kcal 塩分1.1g	京風がんも ●青梗菜炒め ●ごま昆布 407kcal 塩分1.3g	さつま揚げ ●竹の子炒め ●ビーマンサラダ 367kcal 塩分1.7g	かれいの煮付け ●いんげん炒め ●ザーサイ 378kcal 塩分3.8g	サラダステーキ ●茄子炒め ●きゅうりサラダ 373kcal 塩分1.3g	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	あかうおの煮付け ●きのこ炒め ●ひじき煮 ●高菜 412kcal 塩分1.9g
根菜つくね ●いんげん炒め ●高野豆腐煮 ●高菜 448kcal 塩分2.8g	チャブチエ ●あさりパスタ ●茄子和え ●キムチもやし 483kcal 塩分1.9g	豚カツ ●白菜炒め ●豆煮 ●木耳和え 512kcal 塩分1.4g	ハンバーグのオニオンソース ●切干大根炒め ●オクラ和え ●白滙サラダ 560kcal 塩分2.6g	クリームコロッケ ●れんこん炒め ●ブロッコリーサラダ ●人参和え 516kcal 塩分1.3g	鶏肉のネギ焼き ●豆腐炒め ●冬瓜煮 ●もやし和え 499kcal 塩分4.9g	明太ポテトサラダロール ●ほうれん草パスタ ●オクラサラダ ●木耳和え 491kcal 塩分2.0g
鶏肉の照り焼き ●ビーフン炒め ●冬瓜煮 ●味の花 527kcal 塩分3.0g	牛肉コロッケ ●ごぼう煮 ●ブロッコリーサラダ ●大根和え 484kcal 塩分2.0g	焼餃子、三角春巻き ●マカロニ炒め ●ふき和え ●キャベツサラダ 530kcal 塩分1.6g	ハムカツ、シュウマイ ●きのこ炒め ●ひじき煮 ●ビビンバ 529kcal 塩分2.6g	回鍋肉 ●ビーフン炒め ●かぼちゃ煮 ●ほうれん草和え 498kcal 塩分1.3g	肉団子の酢豚風 ●いんげん煮 ●春雨サラダ ●ふき和え 577kcal 塩分1.9g	明太ポテトサラダロール ●ほうれん草パスタ ●オクラサラダ ●木耳和え 491kcal 塩分2.0g
14 	15 	16 	17 	18 	19 	20
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	ねぎ焼き ●竹の子炒め ●キムチもやし 334kcal 塩分1.0g	シュウマイ ●きのこ炒め ●オクラ和え 412kcal 塩分0.9g	五目巾着 ●小松菜炒め ●ごぼうサラダ 410kcal 塩分0.9g	根菜つくね ●ビーフン炒め ●ビビンバ 441kcal 塩分2.3g	鶏肉の治部煮 ●れんこん炒め ●ふき和え 439kcal 塩分1.9g	かにと豆腐のふんわり天 ●茄子炒め ●コーンサラダ 407kcal 塩分1.2g
豆腐チャンブル ●ビーマン煮 ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 431kcal 塩分0.7g	エビフライの和風タルタルソース ●青梗菜炒め ●春雨サラダ ●大根和え 543kcal 塩分1.5g	かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ●白菜炒め ●コーンサラダ ●ふき和え 503kcal 塩分1.7g	ロールキャベツのハヤシソース ●茄子炒め ●糸昆布煮 ●いんげんサラダ 444kcal 塩分2.9g	焼餃子、三角春巻き ●じゃが芋炒め ●カリフラワーサラダ ●白滙和え 507kcal 塩分1.4g	ハムカツ ●マカロニ炒め ●ほうれん草和え ●ワカメサラダ 530kcal 塩分2.4g	豚肉のすき焼き風煮 ●竹の子炒め ●豆サラダ ●キャベツ和え 481kcal 塩分1.2g
ハンバーグのシャリアピンソース ●いんげん炒め ●茄子和え ●白滙サラダ 592kcal 塩分2.9g	鶏肉のしそ風味焼き ●青梗菜炒め ●ブロッコリーサラダ ●ひじき和え 506kcal 塩分1.4g	カレー肉じゃが ●マカロニ炒め ●ふき和え ●人参サラダ 444kcal 塩分1.6g	クリームコロッケ ●がんも ●豆サラダ ●大根和え 550kcal 塩分1.6g	豚肉の味噌焼き ●竹輪炒め ●ひじき煮 ●木耳和え 461kcal 塩分1.9g	かれいの煮付け ●白菜炒め ●切干大根煮 ●もやし和え 409kcal 塩分1.8g	肉団子のクリームソース ●きのこ炒め ●春雨サラダ ●高菜 483kcal 塩分3.1g
21 	22 	23 	24 	25 	26 	27
ハムステーキ ●カリフラワー炒め ●ビーマンサラダ 399kcal 塩分1.2g	豆腐ハンバーグ ●いんげん炒め ●味の花 533kcal 塩分1.7g	野菜天さつま ●白菜炒め ●豆サラダ 408kcal 塩分1.4g	三角しのだ ●ごぼう炒め ●高菜 380kcal 塩分1.4g	オムレツ ●キャベツ炒め ●きゅうりサラダ 356kcal 塩分0.8g	豆腐チャンブル ●めかぶ ●ブロッコリーサラダ 435kcal 塩分0.7g	シチュー、チキンステーキ ●青梗菜炒め ●冬瓜煮 ●いんげんサラダ 501kcal 塩分2.8g
タンドリーチキン ●青梗菜炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 515kcal 塩分2.5g	メンチカツ、シュウマイ ●れんこん炒め ●冬瓜煮 ●玉葱和え 542kcal 塩分2.2g	ボトフ風 ●ひじき煮 ●ふき和え ●もやしサラダ 423kcal 塩分1.8g	根菜つくね ●ビーフン炒め ●竹の子和え ●ふき和え 452kcal 塩分2.4g	フライドチキン、ナポリタン ●クリスマスデザート ●ブロッコリー煮 ●人参和え 632kcal 塩分2.9g	ハンバーグのハニーマスターードソース ●きのこ炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 620kcal 塩分2.7g	豚肉の生姜焼き ●白菜炒め ●切干大根煮 ●ザーサイ 428kcal 塩分3.3g
エビカツ ●じゃが芋炒め ●ふき和え ●ひじきサラダ 462kcal 塩分1.6g	チャブチエ ●茄子炒め ●コーンサラダ ●キャベツ和え 487kcal 塩分1.3g	根菜つくね ●ビーフン炒め ●竹の子和え ●ふき和え 452kcal 塩分2.4g	キーマカレー、ハムステーキ ●いんげん炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 512kcal 塩分1.8g	鶏肉のBBQソース ●ほうれん草炒め ●豆サラダ ●白滙和え 550kcal 塩分2.6g	白身フライ ●トマトパスタ ●れんこんサラダ ●キムチもやし 498kcal 塩分1.7g	さつま揚げ炒め ●カリフラワー煮 ●ふき和え ●木耳サラダ 390kcal 塩分2.1g
28 	29 	30 	31 	1 	2 	3
玉子ロール ●白菜炒め ●豆サラダ 382kcal 塩分1.1g	さわらの幽庵焼き ●れんこん炒め ●しそ昆布 434kcal 塩分2.2g	タンドリーチキン ●きのこ炒め ●ふき和え 434kcal 塩分1.6g	根菜つくね ●いんげん炒め ●コーンサラダ 452kcal 塩分2.4g	根菜つくね ●ごぼう炒め ●豆サラダ ●春雨サラダ 609kcal 塩分2.6g	お申込み・お問い合わせ TEL.0495-21-2036 FAX.0495-24-0506 http://www.saitake.co.jp	
朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕



●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。

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

FAX.0495-24-0506 http://www.saitake.co.jp