

1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
28	29	30	31		1	2
朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕	朝 暁 夕
4	5	6	7	8	9	10
京風がんも ●白菜炒め ●れんこん和え 396kcal 塩分1.0g	さけの塩焼き ●ビーフン炒め ●ザーサイ 403kcal 塩分3.0g	ハムステーキ ●小松菜炒め ●ふき和え 372kcal 塩分1.0g	三角しのだ ●茄子炒め ●ビーマンサラダ 397kcal 塩分0.6g	野菜天さつま ●プロッコリー炒め ●味の花 390kcal 塩分2.0g	鶏肉の治部煮 ●竹の子炒め ●きのこ和え 461kcal 塩分2.3g	じゃがベーバーグ ●れんこん炒め ●豆サラダ 431kcal 塩分1.3g
かに玉の中華あんかけ ●いんげん煮 ●豆サラダ ●味の花 468kcal 塩分2.1g	ピーマンの肉詰め焼き、豚カツ ●カリフラワー炒め ●きゅうりサラダ ●白滝和え 465kcal 塩分1.8g	牛肉コロッケ ●大根煮 ●春雨サラダ ●もやし和え 480kcal 塩分1.9g	チキンカツ、ナポリタン ●白菜炒め ●コーンサラダ ●ふき和え 562kcal 塩分1.6g	さわらの幽庵焼き ●ごぼう炒め ●ポテトサラダ ●キャベツ和え 467kcal 塩分1.4g	豚肉のすき焼き風煮 ●いんげん炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 466kcal 塩分1.6g	クリームコロッケ ●アサリパスタ ●ふき和え ●ワカメサラダ 519kcal 塩分1.9g
チーズハムカツ ●青梗菜炒め ●茄子和え ●大根サラダ 527kcal 塩分1.7g	さつま揚げ炒め ●マカロニ炒め ●オクラ和え ●ミニゼリー 439kcal 塩分1.7g	焼餃子、春巻き ●じゃが芋炒め ●ひじき煮 ●ワカメ和え 438kcal 塩分2.1g	ハンバーグのトマソース ●れんこん炒め ●豆サラダ ●玉葱和え 606kcal 塩分2.7g	エビフライ ●糸昆布煮 ●きゅうりサラダ ●木耳和え 486kcal 塩分2.4g	豚肉の生姜焼き ●ピーマン炒め ●茄子和え ●ひじきサラダ 432kcal 塩分1.1g	鶏肉の照り焼き ●カリフラワー炒め ●春雨サラダ ●もやし和え 514kcal 塩分2.3g
11	12	13	14	15	16	17
オムレツ ●白菜炒め ●きゅうりサラダ 363kcal 塩分1.2g	豆腐ステーキ ●いんげん炒め ●しそ昆布 453kcal 塩分2.4g	ポトフ風 ●青梗菜炒め ●春雨サラダ 432kcal 塩分1.0g	鶏肉のネギ塩焼き ●大根煮 ●ビンバ 427kcal 塩分5.0g	三色高野しのだ ●ごぼう炒め ●ふき和え 384kcal 塩分1.3g	イカタコ天さつま ●カリフラワー炒め ●コーンサラダ 385kcal 塩分1.4g	豆腐ハンバーグ ●茄子炒め ●ピーマンサラダ 540kcal 塩分1.0g
肉団子のハヤシソース ●切干大根炒め ●小松菜和え ●高菜 493kcal 塩分3.2g	クラムチャウダー、チキンステーキ ●茄子炒め ●ひじき煮 ●竹の子和え 477kcal 塩分3.0g	ハンバーグのデミグラスソース ●れんこん炒め ●角天 ●人参和え 595kcal 塩分2.6g	豚肉の味噌焼き ●プロッコリー炒め ●春雨サラダ ●もやし和え 453kcal 塩分0.9g	チャブチエ ●マカロニ炒め ●豆サラダ ●ワカメ和え 499kcal 塩分1.9g	豚カツ ●きのこ炒め ●白菜和え ●白滝サラダ 511kcal 塩分0.7g	焼餃子、春巻き ●ビーフン炒め ●オクラ和え ●もも缶 473kcal 塩分1.2g
回鍋肉 ●ごぼう炒め ●きのこ和え ●白滝サラダ 463kcal 塩分2.1g	天ぷら ●マカロニ炒め ●豆煮 ●ふき和え 487kcal 塩分2.0g	かに玉の中華あんかけ ●白菜煮 ●コーンサラダ ●玉葱和え 483kcal 塩分1.6g	肉じゃが ●ピーマン炒め ●オクラ和え ●キャベツサラダ 476kcal 塩分1.3g	根菜つくね ●竹の子炒め ●いんげん煮 ●大根サラダ 445kcal 塩分2.5g	ハムステーキ、カレー ●れんこん炒め ●ほうれん草和え ●ふサラダ 532kcal 塩分2.6g	豆腐チャンプル ●プロッコリー炒め ●ふき和え ●人参サラダ 441kcal 塩分1.0g
18	19	20	21	22	23	24
千草卵焼き ●小松菜炒め ●きゅうりサラダ 363kcal 塩分1.2g	かにと豆腐のふんわり天 ●れんこん炒め ●キムチもやし 379kcal 塩分1.6g	ねぎ焼き ●白菜炒め ●きのこ和え 339kcal 塩分1.0g	サラダステーキ ●竹の子炒め ●ごま昆布 385kcal 塩分2.1g	鶏肉のしそ風味焼き ●切干大根炒め ●ふき和え 441kcal 塩分1.5g	五目巾着 ●プロッコリー炒め ●オクラ和え 376kcal 塩分0.8g	海鮮天さつま ●いんげん炒め ●春雨サラダ 384kcal 塩分1.3g
鶏肉のBBQソース ●いんげん炒め ●竹の子和え ●ザーサイ 494kcal 塩分3.7g	ロールキャベツのトマソース ●青梗菜炒め ●春雨サラダ ●ふき和え 413kcal 塩分2.3g	メンチカツ ●高野豆腐炒め ●ふき和え ●大根和え 493kcal 塩分2.0g	肉じゃが ●ほうれん草炒め ●きゅうりサラダ ●ひじき和え 432kcal 塩分1.2g	かれいの煮付け ●れんこん炒め ●茄子煮 ●コーンサラダ 453kcal 塩分1.8g	根菜つくね ●白菜炒め ●マカロニサラダ ●人参和え 485kcal 塩分2.3g	ボトフ風 ●青梗菜炒め ●ふき和え ●ワカメサラダ 422kcal 塩分1.7g
牛肉コロッケ ●切干大根炒め ●コーンサラダ ●玉葱和え 507kcal 塩分1.4g	じゃがベーバーグ、シュウマイ ●茄子炒め ●ピーマンサラダ ●高菜 522kcal 塩分1.8g	豚肉の味噌焼き ●マカロニ炒め ●オクラ和え ●味の花 461kcal 塩分2.0g	ハンバーグのオニオンソース ●がんも ●いんげん和え ●キャベツサラダ 615kcal 塩分2.2g	エビカツ ●ピーフン炒め ●小松菜和え ●木耳サラダ 501kcal 塩分1.7g	麻婆豆腐 ●きのこ炒め ●二郎まんじゅう ●玉葱和え 481kcal 塩分1.1g	鶏肉のチリソース ●マカロニ炒め ●ごぼうサラダ ●大根和え 530kcal 塩分2.7g
25	26	27	28	29	30	31
玉子ロール ●茄子炒め ●コーンサラダ 374kcal 塩分0.7g	海鮮ステーキ ●マカロニ炒め ●味の花 422kcal 塩分2.9g	舞茸と豆腐のふんわり天 ●れんこん炒め ●ほうれん草和え 378kcal 塩分1.3g	シュウマイ ●ピーマン炒め ●ごぼうサラダ 436kcal 塩分1.0g	さわらの幽庵焼き ●ピーフン炒め ●きゅうりサラダ 413kcal 塩分0.9g	自玉焼き、ウインナー ●茄子炒め ●うぐいす豆 536kcal 塩分1.5g	鶏肉の照り焼き ●ごぼう炒め ●オクラ和え 460kcal 塩分2.2g
天ぷら ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●キャベツサラダ 473kcal 塩分1.6g	ポークチャップ ●じゃが芋炒め ●きゅうりサラダ ●木耳和え 481kcal 塩分1.7g	ハンバーグのシャリアピンソース ●大根煮 ●豆サラダ ●もやし和え 601kcal 塩分3.0g	油淋鶏 ●マカロニ炒め ●オクラサラダ ●白滝和え 563kcal 塩分2.2g	豚肉の生姜焼き ●青梗菜炒め ●いんげんサラダ ●高菜 414kcal 塩分1.4g	エビフライのタルタルソース ●白菜炒め ●春雨サラダ ●ふき和え 539kcal 塩分1.8g	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
肉団子のクリームソース ●カリフラワー炒め ●オクラ和え ●ザーサイ 468kcal 塩分4.8g	あかうおの煮付け ●いんげん炒め ●春雨サラダ ●ふき和え 432kcal 塩分1.8g	クリームコロッケ ●茄子煮 ●ふき和え ●ワカメサラダ 487kcal 塩分2.1g	チャブチエ ●竹の子炒め ●白菜サラダ ●ひじき和え 445kcal 塩分1.9g	メンチカツ ●豆腐炒め ●切干大根煮 ●キャベツサラダ 534kcal 塩分1.6g	ポトフ風 ●プロッコリー炒め ●コーンサラダ ●人参和え 470kcal 塩分1.4g	ハンバーグのデミグラスソース ●れんこん炒め ●ひじき煮 ●もやし和え 588kcal 塩分3.0g

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



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。

●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

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