

2020年 9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

	日	月	火	水	木	金	土
	30	31	1	2	3	4	5
朝			サラダステーキ ● 茄子炒め ● ふき和え 363kcal 塩分1.7g	五目巾着 ● カリフラワー炒め ● ゴーサイ 354kcal 塩分3.1g	ふんわり豆腐 ● 白菜炒め ● きゅうりサラダ 415kcal 塩分0.8g	あじの味噌焼き ● れんこん炒め ● 冬瓜煮 389kcal 塩分1.5g	海鮮ステーキ ● 青梗菜炒め ● ピビンパ山菜 361kcal 塩分2.4g
昼			鶏肉のしそ風味焼き ● 小松菜炒め ● グラタン ● オクラサラダ ● ふ和え 512kcal 塩分1.9g	肉団子の甘酢ソース ● 竹の子炒め ● 竹輪煮 ● 豆サラダ ● ミニゼリー 539kcal 塩分3.3g	ハムステーキ、鶏つくね ● 菜の花炒め ● ひじき煮 ● コーンサラダ ● キムチもやし 504kcal 塩分2.7g	イカ野菜カツの和風タルタルソース ● 茄子炒め ● 切干大根煮 ● ふき和え ● 人参サラダ 568kcal 塩分2.4g	ハンバーグのおろしソース ● カリフラワー炒め ● 彩角天 ● いんげんサラダ ● 木耳和え 597kcal 塩分2.6g
夕			さばの生姜煮 ● れんこん炒め ● 糸昆布煮 ● ビーマンサラダ ● ひじき和え 568kcal 塩分2.9g	天ぷら ● ビーフン炒め ● いんげん煮 ● 大根おろしつゆ ● ワカメサラダ 493kcal 塩分1.7g	ポークチャップ ● ごぼう炒め ● カレールー包み揚げ ● ブロccoliサラダ ● キャベツ和え 644kcal 塩分2.6g	鶏肉の治部煮 ● 豆腐炒め ● ほうれん草煮 ● 竹の子和え ● 練り梅 515kcal 塩分3.1g	豚肉の生姜焼き ● きのご炒め ● 白菜煮 ● きゅうりサラダ ● 山クラゲ 449kcal 塩分0.9g
朝	6	7	8	9	10	11	12
朝	玉子ロール ● マカロニ炒め ● ごぼうサラダ 377kcal 塩分1.1g	彩しんじょう ● 竹の子炒め ● 味の花 373kcal 塩分1.5g	牛肉のしぐれ煮 ● めかぶ ● ビーマンサラダ 414kcal 塩分1.1g	さんが焼き ● 小松菜炒め ● れんこんサラダ 366kcal 塩分0.7g	さけの塩焼き ● カリフラワー炒め ● オクラ和え 397kcal 塩分0.6g	野菜天さつま ● ジャガ芋炒め ● 豆サラダ 416kcal 塩分1.2g	京風がんも ● 茄子炒め ● ふき和え 372kcal 塩分0.9g
昼	牛肉のブルコギ風 ● ビーフン炒め ● ツナサラダ包み揚げ ● れんこん和え ● キャベツサラダ 601kcal 塩分1.8g	タンドリーチキン ● ほうれん草炒め ● かぼちゃ煮 ● きゅうりサラダ ● 生姜ごま高菜 550kcal 塩分1.9g	ぶりの照り焼き ● 白菜炒め ● 豆煮 ● 春雨サラダ ● ワカメ和え 538kcal 塩分2.2g	豚肉のオニオンソース ● 厚揚げ炒め ● きんぴらごぼう ● ポテトサラダ ● ひじき和え 589kcal 塩分1.6g	チーズハムカツ ● マカロニ炒め ● 小籠包 ● いんげんサラダ ● 白滝和え 619kcal 塩分1.7g	ピーマンの肉詰め焼き ● 竹の子炒め ● 糸昆布煮 ● きゅうりサラダ ● 人参和え 475kcal 塩分2.8g	チャプチェ ● ごぼう炒め ● 白身天ぷら ● オクラサラダ ● ふ和え 569kcal 塩分2.2g
夕	ハムカツ ● 茄子炒め ● 冬瓜煮 ● オクラ和え ● 金時豆 498kcal 塩分1.4g	ふんわり揚げ ● いんげん炒め ● ひじき煮 ● フルーツポンチ ● 玉葱サラダ 528kcal 塩分2.3g	かに玉の塩あんかけ ● ブロccoli炒め ● がんも ● コーンサラダ ● もやし和え 484kcal 塩分1.7g	ハンバーグのデミグラスソース ● 竹の子炒め ● なめ茸 ● ふき和え ● 大根サラダ 607kcal 塩分4.3g	鶏肉のBBQソース ● きのご炒め ● ツナサラダ包み揚げ ● 菜の花和え ● 木耳サラダ 554kcal 塩分2.2g	あかうおの煮付け ● れんこん炒め ● お好み焼き ● 白菜和え ● キャベツサラダ 451kcal 塩分1.6g	カレーコロッケ、ナポリタン ● 竹輪炒め ● 切干大根煮 ● いんげんサラダ ● リンゴ缶 557kcal 塩分2.6g
朝	13	14	15	16	17	18	19
朝	鶏肉のしそ風味焼き ● 竹の子炒め ● コーンサラダ 444kcal 塩分1.1g	目玉焼き、ウィンナー ● きのご炒め ● 山クラゲ 440kcal 塩分1.3g	白身魚の南部焼き ● れんこん炒め ● きゅうりサラダ 372kcal 塩分1.3g	エビしんじょう ● ビーマン炒め ● 金時豆 387kcal 塩分0.9g	肉団子 ● ビーフン炒め ● オクラ和え 427kcal 塩分1.7g	オムレツ ● 竹の子炒め ● 生姜ごま高菜 356kcal 塩分0.7g	鶏肉の治部煮 ● れんこん炒め ● コーンサラダ 465kcal 塩分2.0g
昼	さばの味噌煮 ● ブロccoli炒め ● ひじき煮 ● れんこんサラダ ● ごま昆布 613kcal 塩分3.3g	明太ポテトサラダロール ● いんげん炒め ● チヂミ ● 春雨サラダ ● 玉葱和え 540kcal 塩分1.7g	ハンバーグのデミグラスソース ● 青梗菜炒め ● もずく ● ふき和え ● 大根サラダ 555kcal 塩分2.6g	鶏肉の磯辺唐揚げ ● さつま揚げ炒め ● 海鮮バーグ ● マカロニサラダ ● もやし和え 696kcal 塩分2.7g	ふんわり揚げ ● 茄子炒め ● かぼちゃ煮 ● きゅうりサラダ ● 梅ザーサイ 557kcal 塩分4.4g	豚肉の味噌焼き ● いんげん炒め ● 切干大根煮 ● 白菜和え ● 木耳サラダ 436kcal 塩分1.7g	あじの塩焼き ● 竹輪炒め ● ひじき煮 ● 小松菜和え ● 味の花 431kcal 塩分2.7g
夕	焼餃子 ● 小松菜炒め ● 豆煮 ● ビーマンサラダ ● ピビンパ山菜 498kcal 塩分2.3g	さつま揚げ炒め ● ビーフン ● グラタン ● オクラ和え ● 人参サラダ 519kcal 塩分2.7g	ハムカツ、シュウマイ ● 玉子炒め ● きんぴらごぼう ● 竹の子和え ● ゴーサイ 650kcal 塩分5.7g	ぶりの照り焼き ● いんげん炒め ● 冬瓜煮 ● 白菜和え ● ひじきサラダ 493kcal 塩分1.8g	クリームコロッケ ● ほうれん草炒め ● めかぶ ● 竹輪サラダ ● キャベツ和え 610kcal 塩分1.9g	根菜つくね ● 厚揚げ炒め ● 糸昆布煮 ● ふき和え ● 玉葱サラダ 535kcal 塩分4.0g	牛肉のブルコギ風 ● 玉子炒め ● カレールー包み揚げ ● オクラサラダ ● ふ和え 622kcal 塩分2.2g
朝	20	21	22	23	24	25	26
朝	まぐろバーグ ● 茄子炒め ● きのご和え 386kcal 塩分1.5g	あかうおの煮付け ● いんげん炒め ● ごま昆布 412kcal 塩分1.6g	イカタコ天さつま ● 白菜炒め ● 春雨サラダ 371kcal 塩分1.3g	三色高野ののだ ● ごぼう炒め ● きゅうりサラダ 373kcal 塩分0.7g	豚肉の野菜炒め ● もずく ● 冬瓜煮 411kcal 塩分1.6g	ハムステーキ ● 竹の子炒め ● ビーマンサラダ 347kcal 塩分0.8g	枝豆と豆腐のふんわり天 ● きのご炒め ● ふき和え 368kcal 塩分1.1g
昼	天ぷら ● ジャガ芋炒め ● 高野豆腐煮 ● 大根おろしつゆ ● もやし和え 527kcal 塩分2.2g	焼餃子 ● ビーマン炒め ● れんこん煮 ● スパゲッティサラダ ● ひじき和え 553kcal 塩分2.1g	厚揚げのオイスター炒め ● カリフラワー煮 ● めかぶ ● ふき和え ● キャベツサラダ 462kcal 塩分1.2g	チーズハンバーグのトマトソース ● 青梗菜炒め ● 糸昆布煮 ● かぼちゃサラダ ● 人参和え 559kcal 塩分3.1g	エビカツ、シュウマイ ● 玉子炒め ● 切干大根煮 ● オクラ和え ● もも缶 601kcal 塩分1.9g	鶏肉のネギ味噌焼き ● 白菜炒め ● おはぎ ● きゅうりサラダ ● ワカメ和え 576kcal 塩分2.5g	かに玉の塩あんかけ ● いんげん炒め ● カレールー包み揚げ ● コーンサラダ ● 白滝和え 484kcal 塩分2.0g
夕	肉団子の甘酢ソース ● ごぼう炒め ● ブロccoli煮 ● きゅうりサラダ ● ミニゼリー 483kcal 塩分2.4g	鶏肉のしそ風味焼き ● 青梗菜炒め ● 冬瓜煮 ● 竹の子和え ● キムチもやし 508kcal 塩分2.9g	明太ポテトサラダロール ● 茄子炒め ● チヂミ ● 豆サラダ ● 大根和え 608kcal 塩分2.1g	豚肉のジャリアピンソース ● ビーフン炒め ● いんげん煮 ● 笹かま ● 木耳和え 523kcal 塩分1.6g	さけの塩焼き ● 豆腐炒め ● ひじき煮 ● れんこんサラダ ● のり佃煮 455kcal 塩分2.6g	チャプチェ ● マカロニ炒め ● 白身天ぷら ● ブロccoliサラダ ● ふ和え 588kcal 塩分1.7g	チーズハムカツ ● ジャガ芋炒め ● もずく ● 竹の子和え ● もやしサラダ 574kcal 塩分2.3g
朝	27	28	29	30	1	2	3
朝	ぶりの照り焼き ● ごぼう炒め ● 春雨サラダ 473kcal 塩分0.8g	海鮮天さつま ● 玉子炒め ● キムチもやし 390kcal 塩分1.6g	三角しのだ ● ブロccoli炒め ● いんげんサラダ 375kcal 塩分0.8g	オムレツ ● 茄子炒め ● れんこんサラダ 355kcal 塩分0.9g			
昼	回鍋肉 ● 茄子炒め ● なめ茸 ● 豆サラダ ● ふ和え 560kcal 塩分2.6g	コロッケ、ウィンナー ● れんこん炒め ● 冬瓜煮 ● フルーツポンチ ● 玉葱サラダ 568kcal 塩分2.0g	あかうおの煮付け ● ビーフン炒め ● 竹の子煮 ● ふき和え ● 人参サラダ 460kcal 塩分2.4g	根菜つくね ● 豆腐炒め ● ひじき煮 ● ほうれん草和え ● 大根サラダ 471kcal 塩分3.1g			
夕	豆腐ハンバーグ ● 小松菜炒め ● かぼちゃ煮 ● オクラ和え ● ひじきサラダ 480kcal 塩分1.5g	鶏肉のチリソース ● ごぼう炒め ● 切干大根煮 ● きゅうりサラダ ● ごま昆布 563kcal 塩分3.4g	牛肉のオイスター炒め ● 白菜煮 ● 海鮮バーグ ● コーンサラダ ● ワカメ和え 527kcal 塩分1.4g	エビフライ ● ビーマン炒め ● グラタン ● カリフラワーサラダ ● キャベツ和え 554kcal 塩分1.4g			

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