

# 1 2025年 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
	29	30	31	1	2	3	4
朝				根菜つくね ●いんげん炒め ●コーンサラダ 453kcal 塩分2.4g	さつま揚げ ●ほうれん草炒め ●カリフラワーサラダ 363kcal 塩分1.9g	オムレツ ●竹の子炒め ●オクラ和え 332kcal 塩分0.9g	枝豆と豆腐のふんわり天 ●ピーマン炒め ●高菜 367kcal 塩分1.3g
昼				お正月メニュー 486kcal 塩分1.8g	ハンバーグのきのこソース ●茄子炒め ●春雨サラダ ●ひじき和え 597kcal 塩分2.5g	エビカツ ●切干大根炒め ●白菜和え ●ワカメサラダ 497kcal 塩分2.0g	厚揚げの中華炒め ●糸昆布煮 ●きのこサラダ ●ふ和え 436kcal 塩分1.9g
夕				肉じゃが ●マカロニ炒め ●雪見うさぎ饅頭 ●木耳和え 531kcal 塩分1.3g	鶏肉のネギ味噌焼き ●れんこん炒め ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 531kcal 塩分1.5g	かれいの煮付け ●ごぼう炒め ●冬瓜煮 ●玉葱和え 404kcal 塩分2.0g	ロールキャベツのクリームソース ●ブロッコリー炒め ●ふき和え ●人参サラダ 408kcal 塩分2.5g
朝	5 京風がんも ●白菜炒め ●れんこん和え 396kcal 塩分1.0g	6 さけの塩焼き ●ピーマン炒め ●ザーサイ 403kcal 塩分3.0g	7 ハムステーキ ●小松菜炒め ●ふき和え 372kcal 塩分1.0g	8 三角しのだ ●茄子炒め ●ピーマンサラダ 397kcal 塩分0.6g	9 野菜天さつま ●ブロッコリー炒め ●味の花 390kcal 塩分2.0g	10 鶏肉の治部煮 ●竹の子炒め ●きのこ和え 461kcal 塩分2.3g	11 じゃがベーバーグ ●れんこん炒め ●豆サラダ 441kcal 塩分1.6g
昼	かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ●いんげん炒め ●豆サラダ ●味の花 524kcal 塩分2.1g	ピーマンの肉詰め焼き ●カリフラワー炒め ●きゅうりサラダ ●白滝和え 444kcal 塩分1.8g	明太ポテトサラダロール ●グラタン ●春雨サラダ ●もやし和え 503kcal 塩分1.7g	鶏肉のしそ風味焼き ●白菜炒め ●コーンサラダ ●ふ和え 506kcal 塩分1.8g	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 468kcal 塩分1.4g	牛肉のすき焼き風煮 ●いんげん炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 468kcal 塩分1.6g	クリームコロッケ ●あさりバスタ ●ふき和え ●ワカメサラダ 519kcal 塩分1.9g
夕	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 ●竹の子炒め ●オクラ和え ●りんご缶 428kcal 塩分2.0g	焼き餃子 ●じゃが芋炒め ●ひじき煮 ●ワカメ和え 487kcal 塩分2.4g	豆腐ハンバーグのおろしソース ●れんこん炒め ●豆サラダ ●玉葱和え 491kcal 塩分1.9g	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
朝	12 あかうおの煮付け ●白菜炒め ●きゅうりサラダ 392kcal 塩分1.2g	13 豆腐ステーキ ●いんげん炒め ●しそ昆布 453kcal 塩分2.4g	14 ポトフ風 ●青梗菜炒め ●春雨サラダ 432kcal 塩分1.0g	15 鶏肉のネギ塩焼き ●大根煮 ●ビビンバ山菜 430kcal 塩分5.0g	16 三色高野しのだ ●ごぼう炒め ●ふき和え 384kcal 塩分1.3g	17 イカタコ天さつま ●カリフラワー炒め ●コーンサラダ 386kcal 塩分1.4g	18 豆腐ハンバーグ ●茄子炒め ●ピーマンサラダ 540kcal 塩分1.0g
昼	肉団子のハヤシソース ●切干大根炒め ●小松菜和え ●高菜 492kcal 塩分3.2g	エビチリ、チキンステーキ ●茄子炒め ●ひじき煮 ●竹の子和え 508kcal 塩分2.9g	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 ●ブロッコリー炒め ●冬瓜煮 ●もやし和え 434kcal 塩分1.3g	チャブチェ ●マカロニ炒め ●豆サラダ ●ワカメ和え 509kcal 塩分2.0g	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 ●ピーマン炒め ●オクラ和え ●もも缶 478kcal 塩分1.2g
夕	回鍋肉 ●ごぼう炒め ●きのこ和え ●白滝サラダ 464kcal 塩分2.1g	天ぷら ●マカロニ炒め ●豆煮 ●ふ和え 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 485kcal 塩分1.6g	さけの塩焼き ●ピーマン炒め ●オクラ和え ●キャベツサラダ 438kcal 塩分0.9g	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 ●ふ和え 534kcal 塩分2.5g	豆腐チャンプル ●ブロッコリー炒め ●ふき和え ●人参サラダ 441kcal 塩分1.0g
朝	19 干草卵焼き ●小松菜炒め ●きゅうりサラダ 363kcal 塩分1.2g	20 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	21 ねぎ焼き ●白菜炒め ●きのこ和え 339kcal 塩分1.0g	22 サラダステーキ ●竹の子炒め ●ごま昆布 385kcal 塩分2.1g	23 鶏肉のしそ風味焼き ●切干大根炒め ●ふき和え 441kcal 塩分1.5g	24 五目巾着 ●ブロッコリー炒め ●オクラ和え 376kcal 塩分0.8g	25 海鮮天さつま ●いんげん炒め ●春雨サラダ 384kcal 塩分1.3g
昼	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トソース ●青梗菜炒め ●春雨サラダ ●ふ和え 413kcal 塩分2.3g	チーズハムカツ ●高野豆腐煮 ●カリフラワーサラダ ●大根和え 535kcal 塩分2.3g	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 455kcal 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	ポトフ風 ●青梗菜炒め ●ふき和え ●ワカメサラダ 423kcal 塩分1.7g
夕	牛肉コロッケ ●グラタン ●コーンサラダ ●玉葱和え 514kcal 塩分1.4g	エビマヨ、シュウマイ ●茄子炒め ●ピーマンサラダ ●高菜 618kcal 塩分1.9g	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 ●竹輪炒め ●いんげん和え ●キャベツサラダ 605kcal 塩分2.8g	エビカツ ●ピーマン炒め ●小松菜和え ●木耳サラダ 500kcal 塩分1.7g	麻婆豆腐 ●きのこ炒め ●ニラまんじゅう ●玉葱和え 485kcal 塩分1.1g	鶏肉のチリソース ●れんこん炒め ●ごぼうサラダ ●大根和え 531kcal 塩分3.0g
朝	26 玉子ロール ●茄子炒め ●コーンサラダ 375kcal 塩分0.7g	27 海鮮ステーキ ●マカロニ炒め ●味の花 422kcal 塩分2.9g	28 舞茸と豆腐のふんわり天 ●れんこん炒め ●ほうれん草和え 376kcal 塩分1.2g	29 シュウマイ ●ピーマン炒め ●ごぼうサラダ 436kcal 塩分1.0g	30 さわらの幽庵焼き ●ピーマン炒め ●きゅうりサラダ 413kcal 塩分0.9g	31 鶏肉の照り焼き ●茄子炒め ●うぐいす豆 499kcal 塩分2.1g	1 
昼	天ぷら ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●キャベツサラダ 474kcal 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 483kcal 塩分1.7g	豆腐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 489kcal 塩分2.5g	鶏肉の治部煮 ●グラタン ●オクラサラダ ●白滝和え 491kcal 塩分2.4g	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 ●ふ和え 541kcal 塩分1.8g	
夕	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 426kcal 塩分4.8g	あかうおの煮付け ●いんげん炒め ●春雨サラダ ●ふ和え 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	チャブチェ ●竹の子炒め ●白菜サラダ ●ひじき和え 458kcal 塩分2.0g	ピーマンの肉詰め焼き ●豆腐炒め ●切干大根煮 ●キャベツサラダ 505kcal 塩分1.9g	ポトフ風 ●ブロッコリー炒め ●コーンサラダ ●人参和え 472kcal 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

ごちそうさまでした

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。

ピンク色の日は、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。

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