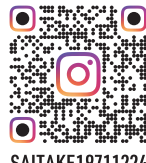


2025年6月ヘルシー弁当の献立

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
	1	2	3	4	5	6	7
朝	鶏肉の八幡巻き ● 茄子炒め ● コーンサラダ 520kcal 塩分2.0g	さわらの幽庵焼き ● 白菜炒め ● 味の花 421kcal 塩分1.8g	豆腐ステーキ ● ごぼう炒め ● きのご和え 448kcal 塩分1.9g	ピーマンの肉詰め焼き ● いんげん炒め ● ビビンバ 402kcal 塩分1.8g	さつま揚げ ● ピーマン炒め ● ふき和え 346kcal 塩分1.8g	チャブチェ ● めかぶ ● 豆サラダ 451kcal 塩分1.4g	豆腐ハンバーグ ● マカロニ炒め ● 昆布佃煮 555kcal 塩分1.8g
昼	ヒレカツ ● ビーフン炒め ● きゅうりサラダ ● ザーサイ 496kcal 塩分2.6g	豆腐ハンバーグのおろしソース ● 小松菜炒め ● オクラ和え ● ワカメサラダ 453kcal 塩分2.4g	牛肉のレモン炒め ● マカロニ煮 ● お好み焼き ● キャベツサラダ 517kcal 塩分1.2g	豚肉の生姜焼き ● ブロッコリー炒め ● ポテトサラダ ● 玉葱和え 476kcal 塩分1.0g	エビフライのタルタルソース ● グラタン ● ひじき煮 ● 白滝和え 541kcal 塩分2.0g	焼餃子、三角春巻き ● 茄子炒め ● 春雨サラダ ● 味の花 556kcal 塩分2.3g	ロールキャベツのハヤシソース ● 白菜炒め ● チヂミ ● 大根和え 441kcal 塩分2.2g
夕	さつま揚げのオイスター炒め ● カリフラワー煮 ● いんげんサラダ ● 白滝和え 480kcal 塩分2.5g	かに玉の中華あんかけ ● ひじき煮 ● 豆サラダ ● もやし和え 492kcal 塩分2.0g	チーズハムカツ ● ほうれん草炒め ● 茄子和え ● 人参サラダ 568kcal 塩分1.8g	鶏肉のしそ風味焼き ● 白菜炒め ● きゅうりサラダ ● 木耳和え 482kcal 塩分1.6g	根菜つくね ● 切干大根煮 ● オクラ和え ● キャベツサラダ 442kcal 塩分3.0g	さけの塩焼き ● 青梗菜炒め ● 冬瓜煮 ● 高菜 388kcal 塩分1.3g	豚肉の甘辛炒め ● 竹輪炒め ● ピーマンサラダ ● りんご缶 520kcal 塩分2.1g
朝	8 三色高野しのだ ● れんこん炒め ● きゅうりサラダ 395kcal 塩分1.2g	9 枝豆と豆腐のふんわり天 ● 茄子炒め ● ザーサイ 383kcal 塩分3.3g	10 海鮮天さつま ● 白菜炒め ● 春雨サラダ 384kcal 塩分1.3g	11 じゃがベーバーグ ● カリフラワー炒め ● オクラ和え 386kcal 塩分1.1g	12 あかうおの煮付け ● いんげん炒め ● 高菜 391kcal 塩分1.8g	13 ポトフ風 ● 小松菜炒め ● きのご和え 423kcal 塩分1.0g	14 鶏肉の治部煮 ● れんこん炒め ● 竹の子和え 463kcal 塩分2.5g
昼	タンダリーチキン ● 小松菜炒め ● オクラ和え ● ひじきサラダ 483kcal 塩分1.6g	肉じゃが ● 切干大根煮 ● きのご和え ● キャベツサラダ 452kcal 塩分1.7g	かれいの煮付け ● 高野豆腐炒め ● 冬瓜煮 ● もやしサラダ 419kcal 塩分1.7g	チキン南蛮 ● 竹の子炒め ● ほうれん草和え ● 人参サラダ 695kcal 塩分2.5g	かに玉の中華あんかけ ● がんも ● コーンサラダ ● 木耳和え 521kcal 塩分1.5g	根菜つくね ● トマトパスタ ● きゅうりサラダ ● ひじき和え 476kcal 塩分2.3g	チャブチェ ● 茄子炒め ● いんげんサラダ ● りんご缶 486kcal 塩分1.3g
夕	エビカツ ● ブロッコリー炒め ● コーンサラダ ● 玉葱和え 548kcal 塩分2.0g	ハムステーキ、シュウマイ ● いんげん炒め ● マカロニサラダ ● ふ和え 556kcal 塩分2.2g	ピーマンの肉詰め焼き ● れんこん炒め ● ひじき煮 ● 白滝和え 463kcal 塩分2.0g	牛肉ブルコギ風 ● グラタン ● 茄子和え ● キャベツサラダ 517kcal 塩分1.7g	豚肉の生姜焼き ● 白菜炒め ● 豆煮 ● ビビンバ 478kcal 塩分1.9g	クリームコロッケ ● ブロッコリー炒め ● オクラサラダ ● 大根和え 525kcal 塩分1.4g	さわらの幽庵焼き ● 青梗菜炒め ● 竹輪サラダ ● ザーサイ 447kcal 塩分3.7g
朝	15 肉団子 ● マカロニ炒め ● 豆サラダ 480kcal 塩分1.7g	16 舞茸と豆腐のふんわり天 ● カリフラワー炒め ● 味の花 381kcal 塩分1.7g	17 五目巾着 ● さつま揚げ炒め ● ふき和え 390kcal 塩分1.4g	18 サラダステーキ ● ごぼう炒め ● オクラ和え 382kcal 塩分2.3g	19 野菜天さつま ● れんこん炒め ● ほうれん草和え 384kcal 塩分1.8g	20 さけの塩焼き ● 茄子炒め ● 昆布佃煮 414kcal 塩分1.1g	21 豆腐チャンプル ● もずく ● ピーマンサラダ 417kcal 塩分0.8g
昼	ハムステーキ、シュウマイ ● ビーフン炒め ● 白菜和え ● 昆布佃煮 540kcal 塩分2.3g	白身フライのトマトソース ● 竹の子炒め ● 小松菜和え ● キャベツサラダ 519kcal 塩分2.1g	豚肉の味噌焼き ● じゃが芋炒め ● 糸昆布煮 ● もやし和え 468kcal 塩分2.1g	肉団子の甘酢ソース ● 青梗菜炒め ● 大根煮 ● いんげんサラダ 467kcal 塩分2.4g	ボークチャップ ● グラタン ● 豆サラダ ● 白滝和え 517kcal 塩分2.1g	チキンカツ ● ビーフン炒め ● オクラサラダ ● ふ和え 489kcal 塩分1.0g	カレー、つくね大葉巻きハンバーグ ● マカロニ炒め ● きのご煮 ● きゅうりサラダ 560kcal 塩分3.1g
夕	タンダリーチキン ● ピーマン煮 ● コーンサラダ ● 白滝和え 498kcal 塩分2.0g	ハンバーグのオニオンソース ● れんこん炒め ● きゅうり和え ● 大根サラダ 579kcal 塩分2.9g	麻婆豆腐 ● マカロニ炒め ● 茄子和え ● ワカメサラダ 491kcal 塩分1.8g	明太ポテトサラダロール ● 白菜炒め ● きのご和え ● 人参サラダ 508kcal 塩分1.7g	エビマヨ、ウインナー ● あさりパスタ ● ひじき煮 ● キムチもやし 640kcal 塩分2.9g	焼餃子、三角春巻き ● いんげん炒め ● 切干大根煮 ● 木耳サラダ 522kcal 塩分1.9g	ロールキャベツのトマトクリームソース ● れんこん炒め ● ポテトサラダ ● ひじき和え 451kcal 塩分2.0g
朝	22 鶏肉の照り焼き ● ブロッコリー炒め ● コーンサラダ 470kcal 塩分2.1g	23 三角しのだ ● ごぼう炒め ● ザーサイ 386kcal 塩分3.6g	24 かにと豆腐のふんわり天 ● ビーフン炒め ● きゅうりサラダ 395kcal 塩分0.7g	25 ロールキャベツ ● 白菜炒め ● うぐいす豆 393kcal 塩分1.3g	26 イカタコ天さつま ● いんげん炒め ● オクラ和え 361kcal 塩分1.0g	27 京風がんも ● れんこん炒め ● ふき和え 401kcal 塩分1.1g	28 シュウマイ ● 茄子炒め ● キムチもやし 416kcal 塩分1.4g
昼	さわらの幽庵焼き ● 白菜炒め ● 切干大根煮 ● 高菜 413kcal 塩分2.1g	ハンバーグのデミグラスソース ● 小松菜炒め ● 豆サラダ ● キャベツ和え 617kcal 塩分2.8g	鶏肉のネギ塩レモンソース ● れんこん炒め ● ふき和え ● 人参サラダ 492kcal 塩分2.1g	天ぷら ● 茄子炒め ● ひじき煮 ● 木耳和え 438kcal 塩分1.7g	エビチリ、じゃがベーバーグ ● 青梗菜炒め ● マカロニサラダ ● もやし和え 558kcal 塩分2.0g	ピーマンの肉詰め焼き ● 高野豆腐炒め ● 白菜和え ● 大根サラダ 476kcal 塩分1.8g	牛肉のブルコギ風 ● ブロッコリー炒め ● コーンサラダ ● 白滝和え 530kcal 塩分1.7g
夕	チャブチェ ● 茄子炒め ● ピーマンサラダ ● ふ和え 488kcal 塩分1.9g	エビフライ ● グラタン ● オクラ和え ● もやしサラダ 549kcal 塩分1.6g	ポトフ風 ● カリフラワー炒め ● コーンサラダ ● 白滝和え 462kcal 塩分1.7g	厚揚げの中華炒め ● 大根煮 ● 春雨サラダ ● ワカメ和え 452kcal 塩分1.4g	あかうおの煮付け ● 豆煮 ● きゅうり和え ● キャベツサラダ 445kcal 塩分1.7g	メンチカツ ● ビーフン炒め ● 冬瓜煮 ● ふ和え 530kcal 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 484kcal 塩分1.6g
朝	29 かれいの煮付け ● ほうれん草炒め ● 豆サラダ 423kcal 塩分1.5g	30 ハムステーキ ● カリフラワー炒め ● 昆布佃煮 405kcal 塩分1.7g	1 	2 	3 	4 	5
昼	クリームコロッケ ● 大根煮 ● 春雨サラダ ● キャベツ和え 506kcal 塩分1.7g	鶏肉の治部煮 ● いんげん炒め ● 竹の子サラダ ● 人参和え 503kcal 塩分2.0g					
夕	ハンバーグのきのことソース ● がんも ● ふき和え ● ひじきサラダ 584kcal 塩分2.8g	肉じゃが ● 茄子炒め ● 小松菜サラダ ● ふ和え 455kcal 塩分1.3g					

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。

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