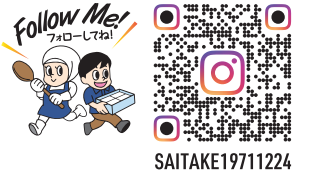


2025年 7月 ヘルシー弁当の献立

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
	29	30	1	2	3	4	5
朝			鶏肉の八幡巻き ●高野豆腐炒め ●ピーマンサラダ 523kcal 塩分2.1g	さつま揚げ ●れんこん炒め ●コーンサラダ 376kcal 塩分1.8g	ポトフ風 ●茄子炒め ●金時豆 454kcal 塩分0.8g	鶏肉のネギ味噌焼き ●白菜炒め ●キムチもやし 447kcal 塩分1.9g	豆腐チャンプル ●めかぶ ●竹の子和え 406kcal 塩分0.6g
昼			焼餃子、春巻き ●青梗菜炒め ●豆サラダ ●ザーサイ 497kcal 塩分3.2g	明太ポテトサラダロール ●マカロニ炒め ●きゅうりサラダ ●白滝和え 509kcal 塩分1.9g	チャブチェ ●大根煮 ●ふき和え ●ワカメサラダ 435kcal 塩分2.2g	豆腐ハンバーグのシャリアビンソース ●じゃが芋炒め ●ピーマンサラダ ●キャベツ和え 488kcal 塩分2.2g	あかうおの煮付け ●ごぼう炒め ●お好み焼き ●もやし和え 440kcal 塩分1.8g
夕			さけの塩焼き ●白菜炒め ●糸昆布煮 ●もやし和え 406kcal 塩分1.7g	ロールキャベツのトマトソース ●ブロッコリー炒め ●ひじき煮 ●オクラ和え 396kcal 塩分2.7g	かに玉の中華あんかけ ●高菜パスタ ●いんげんサラダ ●木目和え 534kcal 塩分1.9g	豚肉の生姜焼き ●ビーフン炒め ●青梗菜煮 ●玉葱和え 501kcal 塩分1.4g	牛肉コロッケ ●切干大根炒め ●きゅうりサラダ ●白滝和え 515kcal 塩分1.5g
朝	6 海鮮天さつま ●きのご炒め ●キャベツサラダ 387kcal 塩分1.6g	7 さわらの幽庵焼き ●小松菜炒め ●ビビンバ 397kcal 塩分1.5g	8 サラダステーキ ●ブロッコリー炒め ●ごぼうサラダ 383kcal 塩分1.7g	9 チャブチェ ●もずく ●ピーマンサラダ 417kcal 塩分1.3g	10 じゃがベーバーグ ●れんこん炒め ●ふき和え 397kcal 塩分1.6g	11 五目巾着 ●白菜炒め ●高菜 358kcal 塩分0.9g	12 かにと豆腐のふんわり天 ●茄子炒め ●いんげんサラダ 378kcal 塩分0.6g
昼	根菜つくね ●ビーフン炒め ●茄子煮 ●しそ昆布 489kcal 塩分3.1g	豚しゃぶ ●星オムレツ ●春雨サラダ ●ふ和え 480kcal 塩分1.1g	エビチリ、シュウマイ ●じゃが芋炒め ●ひじき煮 ●オクラ和え 553kcal 塩分3.0g	天ぷら ●切干大根炒め ●ほうれん草煮 ●木目和え 448kcal 塩分1.8g	鶏肉の韓国風照り焼き ●かぼちゃ煮 ●いんげんサラダ ●白滝和え 532kcal 塩分2.4g	ピーマンの肉詰め焼き ●グラタン ●コーンサラダ ●人参和え 479kcal 塩分1.4g	回鍋肉 ●きのご炒め ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 466kcal 塩分1.3g
夕	鶏肉のBBQソース ●ピーマン炒め ●かぼちゃ煮 ●りんご缶 519kcal 塩分1.6g	ハムステーキ、カレー ●いんげん炒め ●コーンサラダ ●キャベツ和え 541kcal 塩分2.3g	ハンバーグのデミグラスソース ●白菜炒め ●豆サラダ ●大根和え 603kcal 塩分2.5g	かれいの煮付け ●茄子炒め ●カリフラワーサラダ ●ワカメ和え 426kcal 塩分1.7g	さつま揚げ炒め ●マカロニ煮 ●小松菜和え ●ひじきサラダ 422kcal 塩分2.2g	チーズハムカツ ●大根煮 ●ごぼうサラダ ●もやし和え 570kcal 塩分2.0g	焼餃子、三角春巻き ●ひじき煮 ●ほうれん草和え ●もも缶 476kcal 塩分1.8g
朝	13 根菜つくね ●豆腐炒め ●オクラ和え 441kcal 塩分2.2g	14 ロールキャベツ ●青梗菜炒め ●ザーサイ 357kcal 塩分3.8g	15 野菜天さつま ●ごぼう炒め ●カリフラワーサラダ 395kcal 塩分1.6g	16 三色高野しのだ ●白菜炒め ●うぐいす豆 405kcal 塩分0.7g	17 あかうおの煮付け ●竹の子炒め ●ふき和え 379kcal 塩分1.1g	18 シュウマイ ●ブロッコリー炒め ●コーンサラダ 443kcal 塩分1.5g	19 玉子ロール ●れんこん炒め ●キャベツサラダ 359kcal 塩分0.8g
昼	クリームコロッケ ●白菜炒め ●豆サラダ ●キムチもやし 525kcal 塩分1.7g	さけの塩焼き ●ピーマン炒め ●糸昆布煮 ●玉葱和え 411kcal 塩分1.6g	麻婆豆腐 ●茄子炒め ●れんこんサラダ ●ひじき和え 488kcal 塩分1.1g	肉団子のチリソース ●きのご炒め ●冬瓜煮 ●木目和え 460kcal 塩分3.2g	エビフライの和風タルタルソース ●切干大根炒め ●いんげんサラダ ●ワカメ和え 561kcal 塩分1.9g	豚肉の味噌焼き ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●ごぼうサラダ 474kcal 塩分1.9g	鶏肉の治部煮 ●かぼちゃ煮 ●春雨サラダ ●大根和え 515kcal 塩分2.6g
夕	豚肉の味噌焼き ●じゃが芋炒め ●ふき和え ●ごま昆布 474kcal 塩分2.0g	豆腐ハンバーグのきのごソース ●いんげん炒め ●春雨サラダ ●ふ和え 485kcal 塩分2.8g	エビカツ ●大根煮 ●小松菜和え ●キャベツサラダ 514kcal 塩分2.3g	鶏肉のしそ風味焼き ●ビーフン炒め ●きゅうりサラダ ●人参和え 497kcal 塩分1.5g	チャブチェ ●高野豆腐煮 ●豆サラダ ●ふ和え 490kcal 塩分2.3g	根菜つくね ●茄子炒め ●ひじき煮 ●味の花 471kcal 塩分3.4g	明太ポテトサラダロール ●小松菜炒め ●いんげん和え ●ワカメサラダ 511kcal 塩分2.2g
朝	20 ねぎ焼き ●マカロニ炒め ●きゅうりサラダ 367kcal 塩分0.8g	21 鶏肉の照り焼き ●茄子炒め ●キムチもやし 455kcal 塩分2.2g	22 三角しのだ ●小松菜炒め ●オクラ和え 369kcal 塩分0.9g	23 イカタコ天さつま ●ごぼう炒め ●春雨サラダ 390kcal 塩分1.1g	24 豆腐ステーキ ●ピーマン炒め ●豆サラダ 482kcal 塩分1.9g	25 かれいの煮付け ●カリフラワー炒め ●きのご和え 385kcal 塩分1.2g	26 京風がんも ●茄子炒め ●しそ昆布 421kcal 塩分1.3g
昼	さつま揚げ炒め ●白菜煮 ●カリフラワーサラダ ●ひじき和え 407kcal 塩分1.9g	牛肉コロッケ ●グラタン ●切干大根煮 ●白滝和え 507kcal 塩分2.0g	ハンバーグのハニーマスタードソース ●ピーマン炒め ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 597kcal 塩分2.2g	かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ●茄子炒め ●ひじき煮 ●ふ和え 498kcal 塩分2.4g	ロールキャベツのトマトクリームソース ●あさりパスタ ●ふき和え ●木目サラダ 426kcal 塩分2.6g	ヒレカツ ●いんげん炒め ●コーンサラダ ●玉葱和え 516kcal 塩分1.3g	肉じゃが ●白菜炒め ●ピーマン和え ●キャベツサラダ 457kcal 塩分1.4g
夕	ピーマンの肉詰め焼き ●れんこん炒め ●ふき和え ●ビビンバ 439kcal 塩分1.8g	さわらの幽庵焼き ●いんげん炒め ●コーンサラダ ●高菜 423kcal 塩分1.7g	豆腐チャンプル ●きのご煮 ●ブロッコリーサラダ ●木目和え 491kcal 塩分1.5g	エビフライ ●白菜炒め ●竹の子和え ●大根サラダ 529kcal 塩分1.5g	タンドリーチキン ●青梗菜炒め ●オクラ和え ●人参サラダ 488kcal 塩分1.8g	エビマヨ、シュウマイ ●竹輪炒め ●切干大根煮 ●きゅうりサラダ 617kcal 塩分2.7g	肉団子の甘酢ソース ●マカロニ炒め ●豆サラダ ●ザーサイ 510kcal 塩分4.1g
朝	27 豆腐ハンバーグ ●竹の子炒め ●いんげんサラダ 510kcal 塩分1.1g	28 鶏肉のしそ風味焼き ●大根煮 ●味の花 443kcal 塩分2.3g	29 干草卵焼き ●れんこん炒め ●きゅうりサラダ 386kcal 塩分1.4g	30 枝豆と豆腐のふんわり天 ●青梗菜炒め ●オクラ和え 368kcal 塩分0.9g	31 ハムステーキ ●ブロッコリー炒め ●コーンサラダ 408kcal 塩分1.1g		
昼	さわらの幽庵焼き ●小松菜炒め ●高野豆腐煮 ●りんご缶 438kcal 塩分1.6g	豚肉の生姜焼き ●ボークビーンズ ●冬瓜煮 ●高菜 425kcal 塩分2.1g	チーズハムカツ ●カリフラワー炒め ●ふき和え ●もやしサラダ 514kcal 塩分1.6g	牛肉と茄子のみぞれあんかけ ●角天 ●春雨サラダ ●ふ和え 473kcal 塩分1.9g	肉団子のトマトソース ●きのご炒め ●いんげんサラダ ●味の花 493kcal 塩分2.9g		
夕	クリームコロッケ ●ブロッコリー炒め ●春雨サラダ ●玉葱和え 557cal 塩分1.4g	豚肉の四川風炒め ●グラタン ●ひじき煮 ●白滝和え 479kcal 塩分2.1g	ハンバーグのオニオンソース ●白菜炒め ●いんげん和え ●ワカメサラダ 564kcal 塩分2.6g	鶏肉の治部煮 ●ごぼう炒め ●糸昆布煮 ●キャベツ和え 503kcal 塩分2.9g	ヒレカツ ●小松菜炒め ●きゅうりサラダ ●人参和え 501kcal 塩分0.6g		

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