2025年 8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

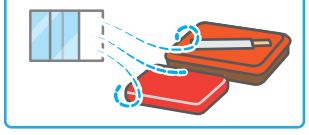
Follow Me! フォローしてね!

SAITAKE19711224

	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31	1	2
朝						チャプチェ ●もずく ●ふき和え 391kcal 塩分1.5g	ロールキャベツ ●ビーフン炒め ●ザーサイ 378kcal 塩分3.8g
昼						鶏肉のネギ塩レモンソース ●白菜炒め ●豆サラダ ●木耳和え 531kcal 塩分2.5g	天ぷら ●れんこん炒め ●ひじき煮 ●ワカメサラダ 439kcal 塩分1.7g
夕						あかうおの煮付け ●マカロニ炒め ●角天 ●白滝和え 428kcal 塩分1.6g	豚肉の甘辛炒め ●カリフラワー煮 ●オクラサラダ ●大根和え 468kcal 塩分1.5g
	3	4	5	6	7	8	9
朝	野菜天さつま ●竹の子炒め ●茄子和え 371kcal 塩分1.2g	オムレツ ●きのこ炒め ●金時豆 382kcal 塩分1.4g	五目巾着 ●れんこん炒め ●きゅうりサラダ 369kcal 塩分0.2g	さつま揚げ炒め ●めかぶ ●いんげんサラダ 370kcal 塩分1.6g	サラダステーキ ●青梗菜炒め ●ごぼうサラダ 377kcal 塩分1.5g	ハムステーキ ●大根煮 ●昆布佃煮 391kcal 塩分2.0g	根菜つくね ●高野豆腐炒め ●ふき和え 431kcal 塩分2.1g
昼	焼餃子、三角春巻き ●青梗菜炒め ●春雨サラダ ●キムチもやし 498kcal 塩分1.8g	厚揚げのオイスター炒め ●グラタン ●切干大根炒め ●キャベツ和え 509kcal 塩分1.9g	かれいの煮付け ●じゃが芋炒め ●ブロッコリー煮 ●小松菜和え 411kcal 塩分2.0g	豆腐ハンバーグのおろしソース ●冬瓜煮 ●ピーマンサラダ ●もやし和え 443kcal 塩分1.9g	明太ポテトサラダロール ●マカロニ炒め ●オクラ和え ●白滝サラダ 497kcal 塩分1.8g	エビマヨ、シュウマイ ●白菜炒め ●ひじき煮 ●玉葱和え 618kcal 塩分2.7g	肉団子のハヤシソース ●あさりパスタ ●ポテトサラダ ●ふ和え 565kcal 塩分3.2g
夕	肉団子のトマトソース ●いんげん炒め ●糸昆布煮 ●玉葱和え 486kcal 塩分3.4g	牛肉コロッケ ●白菜炒め ●コーンサラダ ●ひじき和え 541kcal 塩分1.6g	豚肉の生姜焼き ●茄子炒め ●豆煮 ●ビビンバ 501kcal 塩分1.7g	鶏肉の BBQ ソース ●高野豆腐煮 ●竹の子サラダ ●ふ和え 511kcal 塩分2.8g	チャプチェ ●カリフラワー炒め ●れんこん和え ●キャベツサラダ 489kcal 塩分1.6g	かに玉の中華あんかけ ●きのこ煮 ●きゅうりサラダ ●人参和え 454kcal 塩分1.6g	チーズハムカツ ●ビーフン炒め ●いんげん和え ●ワカメサラダ 578kcal 塩分1.8g
	10	11	12	13	14	15	16
朝	枝豆と豆腐のふんわり天 ●茄子炒め ●オクラ和え 383kcal 塩分0.9g	三色高野しのだ ●切干大根炒め ●ビビンバ 374kcal 塩分1.1g	オムレツ ●ピーマン炒め ●カリフラワーサラダ 378kcal 塩分1.2g	シュウマイ ●白菜炒め ●うぐいす豆 440kcal 塩分1.9g	あかうおの煮付け ●れんこん炒め ●春雨サラダ 426kcal 塩分1.5g	イカタコ天さつま ●小松菜炒め ●オクラ和え 367kcal 塩分1.3g	豆腐ハンバーグ ●マカロニ炒め ●竹の子和え 537kcal 塩分1.3g
昼	プルコギ風 ●ブロッコリー炒め ●れんこんサラダ ●木耳和え 526kcal 塩分1.8g	クリームコロッケ ●マカロニ炒め ●豆サラダ ●ひじき和え 546kcal 塩分1.3g	タンドリーチキン ●ほうれん草炒め ●ふき和え ●もやしサラダ 503kcal 塩分2.5g	豚肉の味噌焼き ●ビーフン炒め ●いんげん煮 ●ふ和え 447kcal 塩分1.4g	根菜つくね ●ごぼう炒め ●高野豆腐煮 ●ワカメ和え 464kcal 塩分3.0g	肉じゃが ●大根煮 ●茄子和え ●人参サラダ 454kcal 塩分1.7g	ヒレカツ ●ピーマン炒め ●角天 ●白滝和え 491kcal 塩分1.1g
夕	さけの塩焼き ●白菜炒め ●糸昆布煮 ●玉葱サラダ 412kcal 塩分1.9g	ハンバーグのシャリアピンソース ●ごぼう炒め ●春雨サラダ ●キャベツ和え 628kcal 塩分2.9g	豆腐チャンプル ●茄子炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 454kcal 塩分1.3g	天ぷら ●きのこ炒め ●ひじき煮 ●白滝和え 427kcal 塩分1.8g	ハムステーキ、カレー ●キャベツパスタ ●ブロッコリー和え ●玉葱サラダ 547kcal 塩分2.3g	焼餃子、春巻き ●いんげん炒め ●切干大根煮 ●ザーサイ 475kcal 塩分3.5g	鶏肉の治部煮 ●青梗菜炒め ●ふき和え ●キムチもやし 468kcal 塩分2.5g
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ねぎ焼き ●茄子炒め ●コーンサラダ 365kcal 塩分0.6g	京風がんも ●いんげん炒め ●味の花 424kcal 塩分1.9g	舞茸と豆腐のふんわり天 ●カリフラワー炒め ●春雨サラダ 379kcal 塩分1.0g	鶏肉のしそ風味焼き ●竹輪炒め ●きゅうりサラダ 468kcal 塩分2.0g	豆腐ステーキ ●れんこん炒め ●高菜 434kcal 塩分1.9g	じゃがベーバーグ ●白菜炒め ●豆サラダ 427kcal 塩分1.3g	シュウマイ ●小松菜炒め ●ピーマンサラダ 428kcal 塩分0.9g
昼	さわらの幽庵焼き ●高野豆腐煮 ●白菜和え ●高菜 407kcal 塩分1.8g	ハンバーグのオニオンソース ●小松菜炒め ●オクラ和え ●ひじきサラダ 562kcal 塩分2.6g	かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ●ビーフン炒め ●豆煮 ●キャベツサラダ 554kcal 塩分1.8g	エビフライのタルタルソース ●切干大根煮 ●茄子和え ●人参サラダ 553kcal 塩分1.6g	回鍋肉 ●ごぼう炒め ●ふき和え ●白滝サラダ 461kcal 塩分2.1g	鶏肉の照り焼き ●青梗菜炒め ●春雨サラダ ●ひじき和え 512kcal 塩分2.2g	ハムステーキ、カレー ●糸昆布煮 ●マカロニサラダ ●ふ和え 535kcal 塩分3.7g
夕	さつま揚げ炒め ●大根煮 ●きゅうりサラダ ●玉葱和え 411kcal 塩分2.4g	明太ポテトサラダロール ●れんこん煮 ●ピーマンサラダ ●白滝和え 513kcal 塩分2.3g	つくね大葉巻き、クラムチャウダー ●ごぼう炒め ●高野豆腐煮 ●きのこ和え 524kcal 塩分3.0g	肉団子の甘酢ソース ●じゃが芋炒め ●ひじき煮 ●木耳和え 460kcal 塩分2.6g	さわらの幽庵焼き ●いんげん炒め ●小松菜和え ●キャベツサラダ 418kcal 塩分1.6g	豚カツ ●ブロッコリー炒め ●茄子和え ●ワカメサラダ 526kcal 塩分1.2g	ロールキャベツのトマトソース ●ごぼう炒め ●オクラ和え ●味の花 409kcal 塩分2.5g
	24	25	26	27	28	29	30
朝	海鮮天さつま ●きのこ炒め ●コーンサラダ 396kcal 塩分1.6g	玉子ロール ●茄子炒め ●キムチもやし 351kcal 塩分1.1g	三角しのだ ●ごぼう炒め ●オクラ和え 390kcal 塩分1.3g	さわらの幽庵焼き ●白菜炒め ●きゅうりサラダ 412kcal 塩分1.3g	鶏肉のネギ味噌焼き ●れんこん炒め ●ブロッコリーサラダ 479kcal 塩分1.9g	肉団子 ●いんげん炒め ●春雨サラダ 434kcal 塩分1.6g	さつま揚げ ●竹の子炒め ●昆布佃煮 357kcal 塩分1.8g
昼	エビカツ ●いんげん炒め ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 513kcal 塩分2.2g	ポトフ風 ●高菜パスタ ●カリフラワーサラダ ●木耳和え 486kcal 塩分1.8g	さつま揚げ炒め ●青梗菜炒め ●春雨サラダ ●大根和え 429kcal 塩分1.8g	チーズハムカツ ●高野豆腐炒め ●かぼちゃ煮 ●ワカメサラダ 560kcal 塩分1.6g	豚肉の生姜焼き ●ひじき煮 ●コーンサラダ ●ザーサイ 435kcal 塩分3.4g	あかうおの煮付け ●じゃが芋炒め ●冬瓜煮 ●人参サラダ 423kcal 塩分1.8g	チャプチェ ●白菜煮 ●ふき和え ●大根サラダ 454kcal 塩分1.6g
夕	豚肉の四川風炒め ●白菜煮 ●豆サラダ ●ひじき和え 471kcal 塩分1.4g	鶏肉のしそ風味焼き ●きんぴらごぼう ●れんこんサラダ ●もやし和え 500kcal 塩分2.1g	エビチリ、シュウマイ ●いんげん炒め ●ポテトサラダ ●白滝和え 563kcal 塩分2.2g	根菜つくね ●茄子炒め ●糸昆布煮 ●玉葱サラダ 472kcal 塩分3.4g	肉じゃが ●グラタン ●切干大根煮 ●ふ和え 461kcal 塩分1.8g	エビフライ ●カリフラワー煮 ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 518kcal 塩分1.2g	ハンバーグのデミグラスソース ●ピーマン炒め ●コーンサラダ ●高菜 586kcal 塩分2.5g
	31						
朝	かにと豆腐のふんわり天 ●茄子炒め ●ごぼうサラダ 401kcal 塩分1.2g						
昼	肉団子の甘酢ソース ●ブロッコリー炒め ●れんこん煮 ●竹輪サラダ 497kcal 塩分2.8g						
夕	タンドリーチキン ●竹の子炒め ●いんげんサラダ ●ひじき和え 511kcal 塩分1.6g						

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

SAITAKE MEAL SERVICE

株式会社才武給食（さいたけ）

〒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