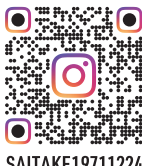


2025年 9月ヘルシー弁当の献立

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



SAITAKE19711224

	日 31	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝		かれいの煮付け ●青梗菜炒め ●ピピンパ 378kcal 塩分1.5g	野菜天さつま ●大根煮 ●カリフラワーサラダ 363kcal 塩分1.7g	オムレツ ●ビーフン炒め ●ザーサイ 351kcal 塩分3.3g	五目巾着 ●マカロニ炒め ●コーンサラダ 411kcal 塩分0.6g	シュウマイ ●いんげん炒め ●ピーマンサラダ 418kcal 塩分1.2g	舞茸と豆腐のふんわり天 ●れんこん炒め ●オクラ和え 379kcal 塩分1.5g
昼		豚カツ ●マカロニ炒め ●きのこ煮 ●木耳和え 510kcal 塩分1.5g	ロールキャベツのクリームソース ●いんげん炒め ●きゅうりサラダ ●味の花 423kcal 塩分2.7g	鶏肉の照り焼き ●小松菜炒め ●ひじき煮 ●もやしサラダ 529kcal 塩分2.7g	ハンバーグのラタトゥイユソース ●白菜炒め ●竹の子和え ●白滝サラダ 569kcal 塩分2.6g	牛肉コロッケ ●茄子煮 ●豆サラダ ●ひじき和え 508kcal 塩分1.7g	ポークチャップ ●青梗菜炒め ●ブロッコリーサラダ ●ふ和え 481kcal 塩分2.2g
夕		厚揚げの中華炒め ●豆煮 ●白菜和え ●ワカメサラダ 443kcal 塩分1.4g	サワラの幽庵焼き ●茄子炒め ●高野豆腐煮 ●オクラ和え 446kcal 塩分1.9g	明太ポテトサラダロール ●れんこん炒め ●春雨サラダ ●大根和え 552kcal 塩分2.2g	豚肉の味噌焼き ●切干大根炒め ●ブロッコリーサラダ ●キャベツ和え 490kcal 塩分1.0g	ハムステーキ、シチュー ●じゃが芋炒め ●ふき和え ●もやし和え 488kcal 塩分2.4g	肉団子の甘酢ソース ●マカロニ炒め ●切干大根煮 ●高菜 481kcal 塩分2.9g
朝	7 京風がんも ●白菜炒め ●ふき和え 381kcal 塩分1.0g	8 さつま揚げ ●茄子炒め ●しそ昆布 370kcal 塩分1.8g	9 豆腐ハンバーグ ●大根煮 ●豆サラダ 540kcal 塩分1.6g	10 ねぎ焼き ●青梗菜炒め ●きゅうりサラダ 337kcal 塩分0.5g	11 じゃがベーバーグ ●ブロッコリー炒め ●味の花 403kcal 塩分1.6g	12 玉子ロール ●白菜炒め ●ピーマンサラダ 357kcal 塩分0.9g	13 ハムステーキ ●小松菜炒め ●木耳和え 377kcal 塩分1.0g
昼	さけの塩焼き ●きのこ炒め ●コーンサラダ ●キムチもやし 421kcal 塩分1.0g	焼餃子、三角春巻き ●ひじき煮 ●ポテトサラダ ●キャベツサラダ 523kcal 塩分2.0g	エビフライのタルタルソース ●あさりパスタ ●かぼちゃ煮 ●ふ和え 562kcal 塩分2.0g	肉団子のハヤシソース ●いんげん炒め ●茄子和え ●ザーサイ 489kcal 塩分4.5g	肉豆腐 ●ごぼう炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 474kcal 塩分1.5g	鶏肉の治部煮 ●マカロニ炒め ●きゅうりサラダ ●ひじき和え 531kcal 塩分2.1g	天ぷら ●切干大根炒め ●豆煮 ●玉葱サラダ 469kcal 塩分1.5g
夕	エビカツ ●いんげん煮 ●ほうれん草和え ●木耳サラダ 490kcal 塩分1.8g	チャプチェ ●カリフラワー炒め ●角天 ●ワカメ和え 457kcal 塩分2.1g	鶏肉の BBQ ソース ●白菜煮 ●きのこ和え ●人参サラダ 474kcal 塩分1.8g	かれいの煮付け ●れんこん炒め ●コーンサラダ ●大根和え 417kcal 塩分1.6g	牛肉コロッケ ●竹の子炒め ●オクラ和え ●キャベツサラダ 509kcal 塩分1.3g	ハンバーグのオニオンソース ●茄子炒め ●オクラサラダ ●ふ和え 587kcal 塩分2.7g	さつま揚げのオイスター炒め ●いんげん煮 ●春雨サラダ ●もやし和え 440kcal 塩分2.2g
朝	14 鶏肉のネギ塩焼 ●竹の子炒め ●ふき和え 439kcal 塩分4.7g	15 チヂミ ●茄子炒め ●金時豆 391kcal 塩分0.7g	16 肉団子 ●カリフラワー炒め ●いんげんサラダ 427kcal 塩分1.7g	17 イカタコ天さつま ●ごぼう炒め ●コーンサラダ 404kcal 塩分1.6g	18 チャプチェ ●もずく ●きゅうりサラダ 404kcal 塩分1.4g	19 根菜つくね ●ピーマン炒め ●キムチもやし 424kcal 塩分2.5g	20 豆腐ステーキ ●白菜炒め ●竹の子和え 435kcal 塩分1.7g
昼	豚肉の味噌焼き ●ピーマン炒め ●コーンサラダ ●高菜 446kcal 塩分1.4g	根菜つくね ●マカロニ炒め ●大根煮 ●オクラ和え 471kcal 塩分2.7g	肉じゃが ●れんこん炒め ●白菜和え ●木耳サラダ 443kcal 塩分1.3g	ハンバーグのシャリアピンソース ●きのこ炒め ●ふき和え ●もやしサラダ 576kcal 塩分3.0g	明太ポテトサラダロール ●ブロッコリー煮 ●豆サラダ ●大根和え 495kcal 塩分2.0g	さわらの幽庵焼き ●高野豆腐煮 ●茄子和え ●キャベツサラダ 439kcal 塩分1.8g	肉団子のチリソース ●青梗菜炒め ●コーンサラダ ●うぐいす豆 512kcal 塩分2.4g
夕	ロールキャベツのトマトソース ●ごぼう炒め ●ひじき煮 ●人参和え 416kcal 塩分2.1g	エビチリ、オムレツ ●青梗菜炒め ●かぼちゃ煮 ●きゅうりサラダ 481kcal 塩分1.7g	チーズハムカツ ●ビーフン炒め ●ピーマンサラダ ●キャベツ和え 595kcal 塩分1.4g	かに玉の中華あんかけ ●糸昆布煮 ●竹の子サラダ ●ふ和え 463kcal 塩分2.7g	鶏肉のしそ風味焼き ●ビーフン炒め ●オクラ和え ●ひじきサラダ 488kcal 塩分1.4g	豚肉の甘辛炒め ●いんげん炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 504kcal 塩分1.7g	エビフライ ●マカロニ炒め ●れんこんサラダ ●もやし和え 583kcal 塩分1.5g
朝	21 枝豆と豆腐のふんわり天 ●きのこ炒め ●オクラ和え 379kcal 塩分1.2g	22 ロールキャベツ ●じゃが芋炒め ●ごま昆布 394kcal 塩分2.1g	23 三色高野しのだ ●小松菜炒め ●れんこんサラダ 387kcal 塩分0.7g	24 オムレツ ●ビーフン炒め ●ピーマンサラダ 384kcal 塩分0.7g	25 鶏肉の治部煮 ●切干大根炒め ●茄子和え 464kcal 塩分2.4g	26 サラダステーキ ●ごぼう炒め ●豆サラダ 427kcal 塩分2.1g	27 海鮮天さつま ●ほうれん草炒め ●高菜 357kcal 塩分1.7g
昼	豆腐チャンプル ●ごぼう炒め ●きゅうりサラダ ●ふ和え 474kcal 塩分1.5g	豚カツ、カレー ●いんげん炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 555kcal 塩分2.8g	タンドリーチキン ●切干大根炒め ●オクラ和え ●ひじきサラダ 516kcal 塩分1.9g	チーズハムカツ ●ブロッコリー炒め ●ふき和え ●もやしサラダ 510kcal 塩分1.9g	豚肉の生姜焼き ●白菜炒め ●かぼちゃ煮 ●玉葱和え 451kcal 塩分1.5g	エビチリ、シュウマイ ●れんこん炒め ●春雨サラダ ●高菜 545kcal 塩分2.5g	あかうおの煮付け ●切干大根炒め ●冬瓜煮 ●味の花 423kcal 塩分2.1g
夕	焼餃子、三角春巻き ●カリフラワー炒め ●ひじき煮 ●ザーサイ 504kcal 塩分3.8g	さけの塩焼き ●茄子炒め ●白菜和え ●高菜 409kcal 塩分1.3g	ポトフ風 ●高菜パスタ ●高野豆腐煮 ●キャベツサラダ 496kcal 塩分2.2g	ハンバーグのデミグラスソース ●青梗菜炒め ●きゅうりサラダ ●白滝和え 566kcal 塩分2.4g	豚肉のブルコギ風 ●ひじき煮 ●いんげんサラダ ●木耳和え 479kcal 塩分2.3g	天ぷら ●ブロッコリー炒め ●高野豆腐煮 ●大根和え 475kcal 塩分1.6g	肉団子のハヤシソース ●茄子パスタ ●ポテトサラダ ●玉葱和え 565kcal 塩分2.8g
朝	28 三角しのだ ●白菜炒め ●ふき和え 365kcal 塩分0.9g	29 かにと豆腐のふんわり天 ●カリフラワー炒め ●うぐいす豆 408kcal 塩分1.0g	30 シュウマイ ●青梗菜炒め ●茄子和え 421kcal 塩分0.9g	1 	2 	3 	4
昼	チャプチェ ●いんげん炒め ●コーンサラダ ●ふ和え 502kcal 塩分2.2g	エビカツ ●高野豆腐煮 ●きゅうりサラダ ●大根和え 503kcal 塩分1.9g	かに玉の甘酢あんかけ、揚げ餃子 ●ごぼう炒め ●ひじき煮 ●豆サラダ 503kcal 塩分2.1g				
夕	鶏肉のネギ味噌焼き ●きのこ煮 ●オクラ和え ●キャベツサラダ 487kcal 塩分2.3g	根菜つくね ●れんこん炒め ●白菜和え ●ひじきサラダ 450kcal 塩分2.0g	ポークチャップ ●ビーフン炒め ●ふき和え ●人参サラダ 484kcal 塩分1.9g				

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



●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。

●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
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