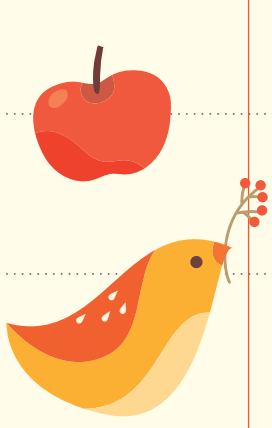
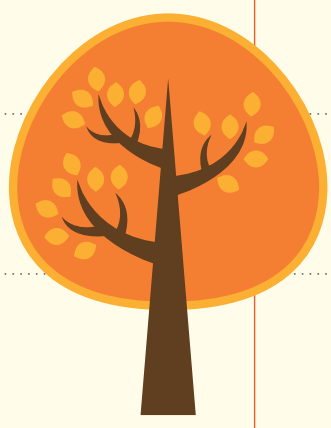
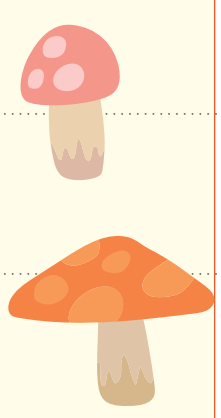
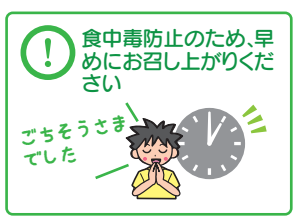
2025年 10月 ヘルシー弁当の献立

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
朝	**28**	**29**	**30**	**1** ハムステーキ ● 竹の子炒め ● 春雨サラダ 412kcal 塩分1.4g	**2** イカタコ天さつま ● 白菜炒め ● キムチもやし 362kcal 塩分1.5g	**3** 厚揚げ炒め ● もずく ● 豆サラダ 428kcal 塩分1.3g	**4** じゃがベーバーグ ● れんこん炒め ● オクラ和え 382kcal 塩分1.0g
昼				鶏肉の治部煮 ● きのこ炒め ● オクラ和え ● ワカメサラダ 524kcal 塩分2.9g	ハンバーグのオニオンソース ● 大根煮 ● ピーマン和え ● キャベツサラダ 606kcal 塩分3.0g	天ぷら ● 茄子炒め ● ほうれん草煮 ● 白滝和え 455kcal 塩分2.7g	豚肉のプルコギ風 ● あさりパスタ ● きゅうり和え ● 大根サラダ 576kcal 塩分1.7g
夕				牛肉コロッケ ● マカロニ炒め ● 小松菜和え ● 木耳サラダ 578kcal 塩分2.0g	さわらの幽庵焼き ● カリフラワー炒め ● いんげんサラダ ● ザーサイ 448kcal 塩分4.3g	豚肉の味噌焼き ● ビーフン炒め ● コーンサラダ ● もやし和え 523kcal 塩分1.7g	鶏肉の照り焼き ● 竹の子炒め ● ひじき煮 ● きのこ和え 496kcal 塩分3.2g
朝	**5** 五目巾着 ● いんげん炒め ● 竹輪サラダ 387kcal 塩分0.8g	**6** サラダステーキ ● 茄子炒め ● 味の花 399kcal 塩分2.2g	**7** かれいの煮付け ● ビーフン炒め ● きゅうりサラダ 405kcal 塩分1.1g	**8** ねぎ焼き ● カリフラワー炒め ● 豆サラダ 380kcal 塩分1.0g	**9** さつま揚げ ● きのこ炒め ● ほうれん草和え 339kcal 塩分1.4g	**10** シュウマイ ● キャベツ炒め ● ごま昆布 427kcal 塩分1.8g	**11** 鶏肉の照り焼き ● じゃが芋炒め ● ふき和え 450kcal 塩分2.1g
昼	ロールキャベツのクリームソース ● ブロッコリー炒め ● 春雨サラダ ● しそ昆布 481kcal 塩分3.5g	焼餃子、三角春巻き ● 高野豆腐炒め ● 小松菜和え ● ワカメサラダ 510kcal 塩分2.0g	豚カツ ● マカロニ炒め ● 糸昆布煮 ● 木耳サラダ 520kcal 塩分2.2g	タンドリーチキン ● じゃが芋炒め ● いんげんサラダ ● 白滝和え 525kcal 塩分1.9g	麻婆豆腐 ● 切干大根炒め ● コーンサラダ ● もやし和え 489kcal 塩分1.7g	エビカツ ● れんこん炒め ● 豆サラダ ● ふ和え 576kcal 塩分2.3g	豚肉の生姜焼き ● 冬瓜煮 ● 茄子和え ● 高菜 442kcal 塩分2.0g
夕	ハムカツ、カレー ● じゃが芋炒め ● 白菜煮 ● ふ和え 560kcal 塩分2.8g	肉じゃが ● 大根煮 ● 角天 ● ひじき和え 470kcal 塩分1.8g	ハンバーグのシャリアピンソース ● ごぼう煮 ● れんこん和え ● キャベツサラダ 657kcal 塩分3.0g	かに玉の中華あんかけ ● 茄子煮 ● オクラ和え ● 人参サラダ 546kcal 塩分1.6g	肉団子のハヤシソース ● 白菜炒め ● 春雨サラダ ● ワカメ和え 527kcal 塩分3.6g	さけの塩焼き ● いんげん炒め ● かぼちゃ煮 ● 木耳和え 456kcal 塩分1.0g	さつま揚げ炒め ● ひじき煮 ● ブロッコリーサラダ ● 玉葱和え 485kcal 塩分2.6g
朝	**12** 玉子ロール ● 竹の子炒め ● コーンサラダ 370kcal 塩分1.3g	**13** 三色高野しのだ ● れんこん炒め ● ザーサイ 386kcal 塩分3.7g	**14** 豆腐ハンバーグ ● 青梗菜炒め ● 春雨サラダ 528kcal 塩分1.0g	**15** 舞茸と豆腐のふんわり天 ● カリフラワー炒め ● 金時豆 386kcal 塩分0.8g	**16** チャプチェ ● めかぶ ● オクラ和え 386kcal 塩分1.3g	**17** オムレツ ● きのこ炒め ● きゅうりサラダ 357kcal 塩分1.3g	**18** 海鮮天さつま ● れんこん炒め ● 高菜 373kcal 塩分1.9g
昼	牛肉コロッケ ● ビーフン炒め ● オクラ和え ● 人参サラダ 552kcal 塩分1.8g	あかうおの煮付け ● いんげん炒め ● マカロニサラダ ● キャベツ和え 481kcal 塩分2.7g	肉じゃが ● 白菜煮 ● きゅうりサラダ ● ワカメ和え 509kcal 塩分1.7g	肉団子のハヤシソース ● 小松菜炒め ● ひじき煮 ● 味の花 553kcal 塩分4.0g	クリームコロッケ ● ビーフン炒め ● 角天 ● ふ和え 539kcal 塩分1.5g	鶏肉のしそ風味焼き ● ブロッコリー炒め ● ピーマンサラダ ● 人参和え 508kcal 塩分1.9g	ハムステーキ、キーマカレー ● 青梗菜炒め ● 切干大根煮 ● キムチもやし 496kcal 塩分2.7g
夕	根菜つくね ● 切干大根炒め ● 豆サラダ ● キムチもやし 483kcal 塩分3.1g	鶏肉の治部煮 ● ごぼう煮 ● 茄子サラダ ● ふ和え 555kcal 塩分3.7g	天ぷら ● 竹の子炒め ● 高野豆腐煮 ● 木耳和え 503kcal 塩分2.0g	焼餃子、春巻き ● れんこん炒め ● 切干大根煮 ● ビビンバ 493kcal 塩分2.4g	豚肉の生姜焼き ● 白菜炒め ● 春雨サラダ ● ザーサイ 486kcal 塩分3.6g	豆腐チャンプル ● 竹の子炒め ● コーンサラダ ● キャベツ和え 513kcal 塩分1.5g	ハンバーグのハニーマスタードソース ● 糸昆布煮 ● ごぼうサラダ ● 玉葱和え 677kcal 塩分3.3g
朝	**19** かにと豆腐のふんわり天 ● ビーフン炒め ● 茄子和え 390kcal 塩分0.8g	**20** 京風がんも ● カリフラワー炒め ● しそ昆布 410kcal 塩分1.5g	**21** オムレツ ● 小松菜炒め ● ふき和え 357kcal 塩分1.1g	**22** 野菜のミンチ巻き ● 大根煮 ● 春雨サラダ 400kcal 塩分1.4g	**23** シュウマイ ● ピーマン炒め ● コーンサラダ 439kcal 塩分0.8g	**24** ポトフ風 ● 白菜炒め ● うぐいす豆 458kcal 塩分1.3g	**25** 肉団子 ● れんこん炒め ● きゅうりサラダ 438kcal 塩分1.9g
昼	かれいの煮付け ● いんげん炒め ● 冬瓜煮 ● ザーサイ 439kcal 塩分3.8g	チャプチェ ● じゃが芋炒め ● コーンサラダ ● キャベツ和え 491kcal 塩分1.9g	肉団子の甘酢ソース ● きのこパスタ ● 白菜サラダ ● もやし和え 534kcal 塩分2.2g	コロッケ、クラムチャウダー ● 竹の子炒め ● きゅうりサラダ ● 木耳和え 524kcal 塩分2.7g	ハンバーグのデミグラスソース ● マカロニ炒め ● 竹輪煮 ● 小松菜和え 634kcal 塩分4.1g	豚肉の味噌焼き ● ごぼう炒め ● 糸昆布煮 ● 玉葱サラダ 522kcal 塩分2.5g	鶏肉のＢＢＱソース ● ひじき煮 ● 茄子和え ● 白滝サラダ 566kcal 塩分2.8g
夕	牛肉コロッケ ● ひじき煮 ● オクラサラダ ● 白滝和え 536kcal 塩分2.4g	ロールキャベツのトマトソース ● ピーマン炒め ● 高野豆腐煮 ● 味の花 457kcal 塩分2.8g	タンドリーチキン ● ごぼう煮 ● れんこんサラダ ● ワカメ和え 575kcal 塩分2.8g	肉豆腐 ● いんげん炒め ● 茄子和え ● 人参サラダ 479kcal 塩分1.6g	ハムステーキ、鶏肉の八幡巻き ● ブロッコリー炒め ● 冬瓜煮 ● キャベツサラダ 534kcal 塩分2.9g	クリームコロッケ ● 青梗菜炒め ● 春雨サラダ ● ふ和え 509kcal 塩分1.6g	あかうおの煮付け ● 高野豆腐炒め ● コーンサラダ ● 高菜 467kcal 塩分2.2g
朝	**26** 野菜天さつま ● いんげん炒め ● ほうれん草和え 368kcal 塩分1.3g	**27** 三角しのだ ● カリフラワー炒め ● ビビンバ 373kcal 塩分1.2g	**28** 鶏肉の治部煮 ● 茄子炒め ● キャベツサラダ 465kcal 塩分1.8g	**29** 豆腐ステーキ ● 白菜炒め ● きのこ和え 434kcal 塩分1.9g	**30** オムレツ ● れんこん炒め ● オクラ和え 380kcal 塩分1.4g	**31** 枝豆と豆腐のふんわり天 ● さつま揚げ炒め ● キムチもやし 402kcal 塩分2.1g	**1**
昼	豚肉の塩レモン炒め ● ピーマン煮 ● お好み焼き ● ワカメサラダ 474kcal 塩分3.6g	エビフライのタルタルソース ● 切干大根煮 ● ふき和え ● ふサラダ 560kcal 塩分3.0g	根菜つくね ● 高野豆腐炒め ● コーンサラダ ● ザーサイ 512kcal 塩分4.7g	牛肉コロッケ ● 冬瓜煮 ● 春雨サラダ ● キャベツ和え 555kcal 塩分2.1g	ハンバーグのトマトクリームソース ● カリフラワー煮 ● 豆サラダ ● 人参和え 606kcal 塩分3.1g	肉豆腐、かぼちゃコロッケ ● ひじき煮 ● 茄子和え ● 白滝サラダ 553kcal 塩分2.6g	
夕	肉団子のチリソース ● マカロニ炒め ● れんこん煮 ● オクラ和え 506kcal 塩分3.3g	シチュー、じゃがベーバーグ ● 竹の子炒め ● 豆サラダ ● もやし和え 565kcal 塩分3.2g	チャプチェ ● ピーマン炒め ● きゅうり和え ● 木耳サラダ 489kcal 塩分2.0g	ねぎ焼き、シュウマイ ● いんげん炒め ● ひじき煮 ● 白滝和え 526kcal 塩分2.3g	エビカツ ● ビーフン炒め ● ピーマンサラダ ● 大根和え 547kcal 塩分2.3g	鶏肉のしそ風味焼き ● マカロニ炒め ● コーンサラダ ● ふ和え 549kcal 塩分2.1g	



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
株式会社才武給食（さいたけ）
SAITAKE MEAL SERVICE
〒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