

11月2025年

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

朝  
昼  
夕

| 日                                                          | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土 |
|------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|---|
| 26                                                         | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 朝<br>昼<br>夕                                                |    |    |    |    |    |   |
| AUTUMN MARCHE                                              |    |    |    |    |    |   |
| ハムステーキ<br>●竹の子炒め 391kcal<br>●きゅうりサラダ 塩分1.0g                |    |    |    |    |    |   |
| ロールキャベツのハヤシソース<br>●白菜炒め 454kcal<br>●いんげんサラダ 塩分2.6g<br>●味の花 |    |    |    |    |    |   |
| 豚カツ<br>●れんこん煮 514kcal<br>●豆サラダ 塩分1.5g<br>●玉葱和え             |    |    |    |    |    |   |

朝  
昼  
夕

|                                                        |                                                          |                                                             |                                                         |                                                          |                                                         |                                                        |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 2                                                      | 3                                                        | 4                                                           | 5                                                       | 6                                                        | 7                                                       | 8                                                      |
| 朝<br>昼<br>夕                                            | 朝<br>昼<br>夕                                              | 朝<br>昼<br>夕                                                 | 朝<br>昼<br>夕                                             | 朝<br>昼<br>夕                                              | 朝<br>昼<br>夕                                             | 朝<br>昼<br>夕                                            |
| ポトフ風<br>●ピーマン炒め 439kcal<br>●春雨サラダ 塩分1.2g               | 三色高野しのだ<br>●ごぼう炒め 382kcal<br>●高菜 塩分1.5g                  | 豆腐ステーキ<br>●いんげん炒め 455kcal<br>●コーンサラダ 塩分1.8g                 | 干草卵焼き<br>●ピーマン炒め 420kcal<br>●豆サラダ 塩分1.0g                | 豆腐チャンプル<br>●もずく 402kcal<br>●小松菜和え 塩分0.9g                 | イカタコ天さつま<br>●白菜炒め 372kcal<br>●茄子和え 塩分1.4g               | ロールキャベツ<br>●ブロッコリー炒め 387kcal<br>●ごま昆布 塩分1.9g           |
| アジフライ、焼きそば<br>●きのご炒め 511kcal<br>●ひじき煮 塩分2.0g<br>●オクラ和え | クリームコロッケ<br>●マカロニ炒め 523kcal<br>●きゅうりサラダ 塩分1.8g<br>●ワカメ和え | タンドリーチキン<br>●高野豆腐煮 517kcal<br>●れんこんサラダ 塩分2.6g<br>●木耳和え      | 豚肉の味噌焼き<br>●竹の子炒め 428kcal<br>●カリフラワーサラダ 塩分1.5g<br>●大根和え | 肉団子のクリームソース<br>●じゃが芋炒め 513kcal<br>●コーンサラダ 塩分3.2g<br>●ふ和え | 豚カツの味噌ソース<br>●切干大根炒め 535kcal<br>●かぼちゃ煮 塩分1.3g<br>●玉葱和え  | 豚肉のブルコギ風<br>●高野豆腐炒め 510kcal<br>●ふき和え 塩分2.6g<br>●ワカメサラダ |
| 焼餃子、三角春巻き<br>●ブロッコリー炒め 497kcal<br>●大根煮 塩分1.6g<br>●人参和え | チャプチェ<br>●茄子炒め 450kcal<br>●白菜和え 塩分3.5g<br>●ザーサイ          | ハンバーグのきのごソース<br>●冬瓜煮 579kcal<br>●ほうれん草和え 塩分3.0g<br>●キャベツサラダ | 明太ポテトサラダロール<br>●角天 479kcal<br>●ピーマンサラダ 塩分2.2g<br>●ワカメ和え | さけの塩焼き<br>●いんげん炒め 403kcal<br>●きのご煮 塩分1.0g<br>●白滝サラダ      | かに玉の中華あんかけ<br>●ひじき煮 468kcal<br>●きゅうりサラダ 塩分2.0g<br>●木耳和え | 鶏肉のネギ塩焼き<br>●竹の子炒め 513kcal<br>●竹輪サラダ 塩分4.5g<br>●人参和え   |

朝  
昼  
夕

|                                                         |                                                              |                                                            |                                                         |                                                               |                                                     |                                                       |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 9                                                       | 10                                                           | 11                                                         | 12                                                      | 13                                                            | 14                                                  | 15                                                    |
| 朝<br>昼<br>夕                                             | 朝<br>昼<br>夕                                                  | 朝<br>昼<br>夕                                                | 朝<br>昼<br>夕                                             | 朝<br>昼<br>夕                                                   | 朝<br>昼<br>夕                                         | 朝<br>昼<br>夕                                           |
| シュウマイ<br>●れんこん炒め 414kcal<br>●オクラ和え 塩分1.5g               | 枝豆と豆腐のふんわり天<br>●ピーマン炒め 413kcal<br>●味の花 塩分1.5g                | 鶏肉の治部煮<br>●ほうれん草炒め 434kcal<br>●ふき和え 塩分2.2g                 | オムレツ<br>●竹の子炒め 377kcal<br>●金時豆 塩分0.5g                   | さつま揚げ<br>●いんげん炒め 358kcal<br>●れんこんサラダ 塩分1.4g                   | サラダステーキ<br>●小松菜炒め 369kcal<br>●きゅうりサラダ 塩分1.5g        | 五目巾着<br>●ごぼう炒め 386kcal<br>●きのご和え 塩分0.6g               |
| ハムステーキ、シチュー<br>●青梗菜炒め 479kcal<br>●冬瓜煮 塩分2.9g<br>●キムチもやし | ハンバーグのシャリアピンソース<br>●茄子炒め 575kcal<br>●いんげんサラダ 塩分2.3g<br>●木耳和え | エビフライの和風タルソース<br>●ひじき煮 510kcal<br>●きゅうりサラダ 塩分1.7g<br>●白滝和え | あかうおの煮付け<br>●マカロニ炒め 472kcal<br>●コーンサラダ 塩分2.1g<br>●しそ昆布  | チキンカツのトマトソース<br>●ブロッコリー炒め 574kcal<br>●春雨サラダ 塩分1.9g<br>●キャベツ和え | 肉じゃが<br>●あさりパスタ 483kcal<br>●ピーマンサラダ 塩分1.3g<br>●人参和え | チーズハムカツ<br>●竹の子炒め 514kcal<br>●オクラ和え 塩分3.8g<br>●ザーサイ   |
| 牛肉コロッケ<br>●白菜炒め 508kcal<br>●糸昆布煮 塩分2.5g<br>●大根和え        | さつま揚げ炒め<br>●カリフラワー煮 419kcal<br>●ピーマンサラダ 塩分2.2g<br>●ふ和え       | 豚肉の生姜焼き<br>●切干大根炒め 485kcal<br>●ポテトサラダ 塩分5.9g<br>●玉葱和え      | 肉団子のハヤシソース<br>●きのご炒め 517kcal<br>●高野豆腐煮 塩分3.3g<br>●オクラ和え | エビカツ<br>●茄子炒め 516kcal<br>●豆サラダ 塩分1.4g<br>●ひじき和え               | 根菜つくね<br>●ピーマン炒め 460kcal<br>●冬瓜煮 塩分2.4g<br>●もやし和え   | アジフライ、焼きそば<br>●青梗菜炒め 503kcal<br>●糸昆布煮 塩分2.6g<br>●ふき和え |

朝  
昼  
夕

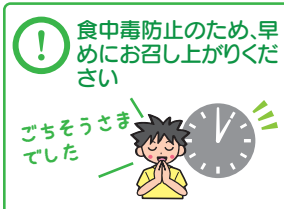
|                                                          |                                                         |                                                                   |                                                         |                                                              |                                                       |                                                         |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 16                                                       | 17                                                      | 18                                                                | 19                                                      | 20                                                           | 21                                                    | 22                                                      |
| 朝<br>昼<br>夕                                              | 朝<br>昼<br>夕                                             | 朝<br>昼<br>夕                                                       | 朝<br>昼<br>夕                                             | 朝<br>昼<br>夕                                                  | 朝<br>昼<br>夕                                           | 朝<br>昼<br>夕                                             |
| 肉団子<br>●大根煮 420kcal<br>●コーンサラダ 塩分2.0g                    | 海鮮天さつま<br>●ピーマン炒め 369kcal<br>●ビビンバ山菜 塩分1.7g             | かにと豆腐のふんわり天<br>●れんこん炒め 368kcal<br>●オクラ和え 塩分0.8g                   | さけの塩焼き<br>●ブロッコリー炒め 411kcal<br>●春雨サラダ 塩分0.7g            | 三角しのだ<br>●白菜炒め 367kcal<br>●ザーサイ 塩分3.3g                       | ねぎ焼き<br>●茄子炒め 354kcal<br>●きゅうりサラダ 塩分0.6g              | チャプチェ<br>●めかぶ 409kcal<br>●竹の子和え 塩分1.2g                  |
| かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子<br>●いんげん炒め 491kcal<br>●茄子煮 塩分1.9g<br>●ふ和え | 肉団子のチリソース<br>●白菜炒め 471kcal<br>●ひじき煮 塩分3.2g<br>●玉葱和え     | ハンバーグのデミグラスソース目玉焼きのせ<br>●きのご炒め 611kcal<br>●竹輪サラダ 塩分2.6g<br>●ワカメ和え | 明太ポテトサラダロール<br>●青梗菜炒め 467kcal<br>●ふき和え 塩分1.6g<br>●人参サラダ | 豚肉のすき焼き風煮<br>●ごぼう炒め 446kcal<br>●かぼちゃ煮 塩分1.6g<br>●高菜          | 焼餃子、春巻き<br>●じゃが芋炒め 518kcal<br>●豆サラダ 塩分1.5g<br>●もやし和え  | かれいの煮付け<br>●マカロニ炒め 445kcal<br>●コーンサラダ 塩分1.8g<br>●ビビンバ山菜 |
| 豆腐チャンプル<br>●カリフラワー煮 471kcal<br>●春雨サラダ 塩分1.0g<br>●キャベツ和え  | クリームコロッケ<br>●マカロニ炒め 508kcal<br>●きゅうりサラダ 塩分1.2g<br>●大根和え | ハムステーキ、カレー<br>●豆腐炒め 574kcal<br>●コーンサラダ 塩分2.6g<br>●木耳和え            | 鶏肉の治部煮<br>●いんげん炒め 517kcal<br>●切干大根煮 塩分3.3g<br>●味の花      | ロールキャベツのトマトソース<br>●ほうれん草パスタ 432kcal<br>●れんこん煮 塩分2.4g<br>●ふ和え | 牛肉コロッケ<br>●ひじき煮 489kcal<br>●ブロッコリーサラダ 塩分1.7g<br>●玉葱和え | 豚肉の味噌焼き<br>●ピーマン炒め 449kcal<br>●ごぼう煮 塩分1.7g<br>●キムチもやし   |

朝  
昼  
夕

|                                                          |                                                            |                                                       |                                                       |                                                      |                                                           |                                                     |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 23                                                       | 24                                                         | 25                                                    | 26                                                    | 27                                                   | 28                                                        | 29                                                  |
| 朝<br>昼<br>夕                                              | 朝<br>昼<br>夕                                                | 朝<br>昼<br>夕                                           | 朝<br>昼<br>夕                                           | 朝<br>昼<br>夕                                          | 朝<br>昼<br>夕                                               | 朝<br>昼<br>夕                                         |
| 舞茸と豆腐のふんわり天<br>●きのご炒め 383kcal<br>●ピーマンサラダ 塩分1.3g         | オムレツ<br>●ごぼう炒め 406kcal<br>●うぐいす豆 塩分1.0g                    | 京風がんも<br>●青梗菜炒め 381kcal<br>●ふき和え 塩分0.8g               | 豆腐ハンバーグ<br>●れんこん炒め 548kcal<br>●コーンサラダ 塩分1.5g          | 玉子ロール<br>●マカロニ炒め 368kcal<br>●ほうれん草和え 塩分1.1g          | 野菜天さつま<br>●白菜炒め 382kcal<br>●しそ昆布 塩分1.9g                   | シュウマイ<br>●カリフラワー炒め 450kcal<br>●いんげんサラダ 塩分1.0g       |
| エビカツ<br>●れんこん炒め 493kcal<br>●いんげんサラダ 塩分1.7g<br>●ワカメ和え     | 鶏肉のネギソース<br>●カリフラワー煮 499kcal<br>●きゅうりサラダ 塩分2.1g<br>●キャベツ和え | ポトフ<br>●ボークビーンズ 448kcal<br>●竹の子炒め 塩分1.5g<br>●ひじき和え    | 天ぷら<br>●ピーマン炒め 454kcal<br>●高野豆腐煮 塩分1.9g<br>●木耳和え      | 根菜つくね<br>●茄子炒め 456kcal<br>●オクラ和え 塩分2.6g<br>●白滝サラダ    | チャプチェ<br>●ひじき煮 453kcal<br>●ふき和え 塩分2.1g<br>●大根サラダ          | 豚肉の生姜焼き<br>●小松菜炒め 474kcal<br>●かぼちゃ煮 塩分1.4g<br>●豆サラダ |
| ハンバーグのオニオンソース<br>●白菜煮 528kcal<br>●オクラ和え 塩分2.3g<br>●白滝サラダ | 豚肉のブルコギ風<br>●角天 487kcal<br>●茄子和え 塩分1.7g<br>●人参サラダ          | 肉団子のクリームソース<br>●きのご炒め 483kcal<br>●春雨サラダ 塩分3.1g<br>●高菜 | 鶏肉の唐揚げ<br>●ブロッコリー炒め 658kcal<br>●糸昆布煮 塩分3.8g<br>●もやし和え | 白身フライ<br>●竹の子炒め 463kcal<br>●きゅうりサラダ 塩分1.2g<br>●ワカメ和え | 鶏肉の BBQ ソース<br>●ごぼう煮 504kcal<br>●コーンサラダ 塩分2.1g<br>●キャベツ和え | チーズハムカツ<br>●茄子煮 519kcal<br>●れんこんサラダ 塩分1.8g<br>●ふ和え  |

朝  
昼  
夕

|                                                         |
|---------------------------------------------------------|
| 30                                                      |
| 朝<br>昼<br>夕                                             |
| じゃがバーバーグ<br>●ピーマン炒め 399kcal<br>●春雨サラダ 塩分0.7g            |
| サーモンフライ、粗挽ぎつくね<br>●白菜炒め 515kcal<br>●糸昆布煮 塩分2.7g<br>●味の花 |
| 肉豆腐<br>●マカロニ炒め 482kcal<br>●オクラ和え 塩分1.6g<br>●大根サラダ       |



●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



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