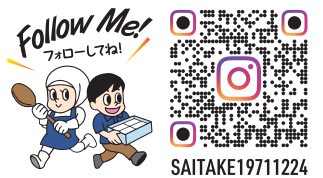


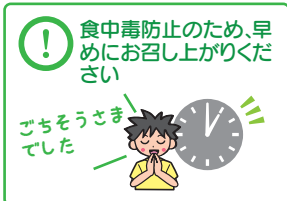
2025年12月ヘルシー弁当の献立

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
	30	1	2	3	4	5	6
朝		三色高野しのだ ●ごぼう炒め ●高菜 380kcal 塩分1.5g	豆腐ステーキ ●竹の子炒め ●きゅうりサラダ 457kcal 塩分2.1g	イカタコ天さつま ●白菜炒め ●ブロッコリーサラダ 378kcal 塩分1.4g	枝豆と豆腐のふんわり天 ●マカロニ炒め ●金時豆 423kcal 塩分0.8g	シュウマイ ●茄子炒め ●オクラ和え 421kcal 塩分1.2g	鶏肉のしそ風味焼き ●大根煮 ●ほうれん草和え 425kcal 塩分1.6g
昼		牛肉コロッケ ●冬瓜煮 ●いんげんサラダ ●玉葱和え 475kcal 塩分1.9g	鶏肉の治部煮 ●茄子煮 ●豆サラダ ●キャベツ和え 535kcal 塩分2.5g	肉じゃが ●れんこん炒め ●ほうれん草サラダ ●ふ和え 447kcal 塩分1.6g	肉団子のチリソース ●ピーマン炒め ●かぼちゃ煮 ●大根サラダ 523kcal 塩分3.0g	クラムチャウダー、ハムステーキ ●カリフラワー炒め ●白菜和え ●ワカメサラダ 487kcal 塩分3.0g	白身フライ ●ごぼう煮 ●コーンサラダ ●ひじき和え 463kcal 塩分1.4g
夕		ハンバーグのデミグラスソース ●ひじき煮 ●ふき和え ●もやしサラダ 564kcal 塩分2.9g	かに玉の甘酢あんかけ、揚げ餃子 ●青梗菜炒め ●切干大根煮 ●コーンサラダ 481kcal 塩分1.9g	エビフライ ●いんげん炒め ●ごぼうサラダ ●木耳和え 527kcal 塩分1.3g	さわらの幽庵焼き ●竹輪炒め ●小松菜和え ●ザーサイ 423kcal 塩分3.4g	厚揚げのオイスター炒め ●竹の子煮 ●豆サラダ ●白滝和え 479kcal 塩分1.7g	ロールキャベツのトマトソース ●ピーマン炒め ●ポテトサラダ ●ふ和え 436kcal 塩分2.3g
朝	7	8	9	10	11	12	13
朝	オムレツ ●きのご炒め ●ふき和え 354kcal 塩分1.1g	京風がんも ●青梗菜炒め ●ごま昆布 407kcal 塩分1.3g	さつま揚げ ●竹の子炒め ●ピーマンサラダ 367kcal 塩分1.7g	かれの煮付け ●いんげん炒め ●ザーサイ 378kcal 塩分3.8g	サラダステーキ ●茄子炒め ●きゅうりサラダ 373kcal 塩分1.3g	舞茸と豆腐のふんわり天 ●白菜炒め ●うぐいす豆 389kcal 塩分0.8g	ポトフ風 ●大根煮 ●コーンサラダ 425kcal 塩分1.5g
昼	根菜つくね ●いんげん炒め ●高野豆腐煮 ●高菜 448kcal 塩分2.8g	チャプチェ ●あさりパスタ ●茄子和え ●キムチもやし 483kcal 塩分1.9g	豚カツ ●白菜炒め ●豆煮 ●木耳和え 512kcal 塩分1.4g	ハンバーグのオニオンソース ●切干大根炒め ●オクラ和え ●白滝サラダ 560kcal 塩分2.6g	クリームコロッケ ●れんこん炒め ●ブロッコリーサラダ ●人参和え 516kcal 塩分1.3g	鶏肉のネギ焼き ●豆腐炒め ●冬瓜煮 ●もやし和え 499kcal 塩分4.9g	あかうおの煮付け ●きのご炒め ●ひじき煮 ●高菜 412kcal 塩分1.9g
夕	鶏肉の照り焼き ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●味の花 527kcal 塩分3.0g	牛肉コロッケ ●ごぼう煮 ●ブロッコリーサラダ ●大根和え 484kcal 塩分2.0g	焼餃子、三角春巻き ●マカロニ炒め ●ふき煮 ●キャベツサラダ 530kcal 塩分1.6g	ハムカツ、シュウマイ ●きのご炒め ●ひじき煮 ●ビビンバ 529kcal 塩分2.6g	回鍋肉 ●ピーマン炒め ●きごちゃ煮 ●ほうれん草和え 498kcal 塩分1.3g	肉団子の酢豚風 ●いんげん煮 ●春雨サラダ ●ふ和え 577kcal 塩分1.9g	明太ポテトサラダロール ●ほうれん草パスタ ●オクラサラダ ●木耳和え 491kcal 塩分2.0g
朝	14	15	16	17	18	19	20
朝	海鮮天さつま ●れんこん炒め ●カリフラワーサラダ 393kcal 塩分1.7g	ねぎ焼き ●竹の子炒め ●キムチもやし 334kcal 塩分1.0g	シュウマイ ●きのご炒め ●オクラ和え 412kcal 塩分0.9g	五目巾着 ●小松菜炒め ●ごぼうサラダ 410kcal 塩分0.9g	根菜つくね ●ピーマン炒め ●ビビンバ 441kcal 塩分2.3g	鶏肉の治部煮 ●れんこん炒め ●ふき和え 439kcal 塩分1.9g	かにと豆腐のふんわり天 ●茄子炒め ●コーンサラダ 407kcal 塩分1.2g
昼	豆腐チャンブル ●ピーマン煮 ●きゅうり和え ●キャベツサラダ 431kcal 塩分0.7g	エビフライの和風タルタルソース ●青梗菜炒め ●春雨サラダ ●大根和え 543kcal 塩分1.5g	かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ●白菜炒め ●コーンサラダ ●ふ和え 503kcal 塩分1.7g	ロールキャベツのハヤシソース ●茄子炒め ●糸昆布煮 ●いんげんサラダ 444kcal 塩分2.9g	焼餃子、三角春巻き ●じゃが芋炒め ●カリフラワーサラダ ●白滝和え 507kcal 塩分1.4g	ハムカツ ●マカロニ炒め ●ほうれん草和え ●ワカメサラダ 530kcal 塩分2.4g	豚肉のすき焼き風煮 ●竹の子炒め ●豆サラダ ●キャベツ和え 481kcal 塩分1.2g
夕	ハンバーグのシャリアピンソース ●いんげん炒め ●茄子和え ●白滝サラダ 592kcal 塩分2.9g	鶏肉のしそ風味焼き ●マカロニ炒め ●ブロッコリーサラダ ●ひじき和え 506kcal 塩分1.4g	カレー肉じゃが ●れんこん炒め ●ふき和え ●人参サラダ 444kcal 塩分1.6g	クリームコロッケ ●がんも ●豆サラダ ●大根和え 550kcal 塩分1.6g	豚肉の味噌焼き ●竹輪炒め ●ひじき煮 ●木耳和え 461kcal 塩分1.9g	かれの煮付け ●白菜炒め ●切干大根煮 ●もやし和え 409kcal 塩分1.8g	肉団子のクリームソース ●きのご炒め ●春雨サラダ ●高菜 483kcal 塩分3.1g
朝	21	22	23	24	25	26	27
朝	ハムステーキ ●カリフラワー炒め ●ピーマンサラダ 399kcal 塩分1.2g	豆腐ハンバーグ ●いんげん炒め ●味の花 533kcal 塩分1.7g	野菜天さつま ●白菜炒め ●豆サラダ 408kcal 塩分1.4g	三角しのだ ●ごぼう炒め ●高菜 380kcal 塩分1.4g	オムレツ ●キャベツ炒め ●きゅうりサラダ 356kcal 塩分0.8g	豆腐チャンブル ●めかぶ ●ブロッコリーサラダ 435kcal 塩分0.7g	肉団子 ●竹の子炒め ●コーンサラダ 445kcal 塩分1.9g
昼	タンドリーチキン ●青梗菜炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 515kcal 塩分2.5g	メンチカツ、シュウマイ ●れんこん炒め ●冬瓜煮 ●玉葱和え 542kcal 塩分2.2g	ポトフ風 ●ひじき煮 ●ふき和え ●もやしサラダ 423kcal 塩分1.8g	フライドチキン、ナポリタン ●クリスマスデザート ●ブロッコリー煮 ●人参和え 632kcal 塩分2.9g	ハンバーグのハニーマスタードソース ●きのご炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 620kcal 塩分2.7g	豚肉の生姜焼き ●白菜炒め ●切干大根煮 ●ザーサイ 428kcal 塩分3.3g	シチュー、チキンステーキ ●青梗菜炒め ●冬瓜煮 ●いんげんサラダ 501kcal 塩分2.8g
夕	エビカツ ●じゃが芋炒め ●ふき和え ●ひじきサラダ 462kcal 塩分1.6g	チャプチェ ●茄子炒め ●コーンサラダ ●キャベツ和え 487kcal 塩分1.3g	根菜つくね ●ピーマン炒め ●オクラ和え ●ふ和え 452kcal 塩分2.4g	キーマカレー、ハムステーキ ●いんげん炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 512kcal 塩分1.8g	鶏肉のBBQソース ●ほうれん草炒め ●豆サラダ ●白滝和え 550kcal 塩分2.6g	白身フライ ●トマトパスタ ●れんこんサラダ ●キムチもやし 498kcal 塩分1.7g	さつま揚げ炒め ●カリフラワー煮 ●ふき和え ●木耳サラダ 390kcal 塩分2.1g
朝	28	29	30	31	1	2	3
朝	玉子ロール ●白菜炒め ●豆サラダ 382kcal 塩分1.1g	さわらの幽庵焼き ●れんこん炒め ●しそ昆布 434kcal 塩分2.2g	タンドリーチキン ●きのご炒め ●ふき和え 434kcal 塩分1.6g	根菜つくね ●いんげん炒め ●コーンサラダ 452kcal 塩分2.4g			
昼	鶏肉の唐揚げ ●マカロニ炒め ●きゅうりサラダ ●人参和え 655kcal 塩分2.8g	豚肉ブルコギ風 ●ごぼう炒め ●オクラ和え ●キャベツサラダ 514kcal 塩分2.1g	肉団子のトマトソース ●ブロッコリー炒め ●茄子サラダ ●ふ和え 475kcal 塩分2.6g	ハンバーグのきのごソース ●青梗菜炒め ●豆サラダ ●春雨サラダ 609kcal 塩分2.6g			
夕	ハンバーグのデリマヨソース ●茄子炒め ●春雨サラダ ●大根和え 640kcal 塩分2.4g	豚肉の生姜焼き ●ピーマン炒め ●小松菜和え ●もやしサラダ 438kcal 塩分0.7g	牛肉コロッケ ●白菜炒め ●ひじき煮 ●ワカメ和え 477kcal 塩分2.0g	肉じゃが ●マカロニ炒め ●ピーマンサラダ ●木耳和え 472kcal 塩分1.4g			



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