

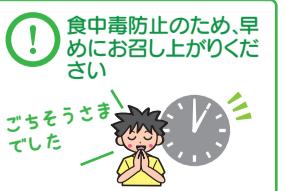
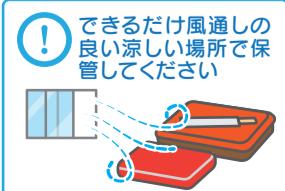
# 2026年2月ヘルシー弁当の献立

管理栄養士監修

才武給食は  
“食”と“健康”的お手伝いをしています



日	月	火	水	木	金	土
1 朝 1 ハムステーキ ●竹の子炒め ●きのこ和え 380kcal 塩分1.0g	2 枝豆と豆腐のふんわり天 ●じゃが芋炒め ●ザーサイ 382kcal 塩分3.5g	3 オムレツ ●ビーマン炒め ●小松菜和え 338kcal 塩分0.9g	4 京風がんも ●マカロニ炒め ●きゅうりサラダ 423kcal 塩分1.0g	5 かれいの煮付け ●ブロッコリー炒め ●白菜和え 385kcal 塩分1.4g	6 野菜天さつま ●れんこん炒め ●ごま昆布 403kcal 塩分2.2g	7 鶏肉のしそ風味焼き ●茄子炒め ●ふき和え 435kcal 塩分1.2g
2 朝 2 肉じゃが ●ビーフ炒め ●海鮮パーグ ●キャベツサラダ 486kcal 塩分1.1g	3 白身フライ、鶏肉の八幡巻き ●カリフラワー炒め ●高野豆腐煮 ●ワカメサラダ 524kcal 塩分2.3g	4 シチュー ●れんこん炒め ●コーンサラダ ●人参和え 529kcal 塩分3.1g	5 鶏肉のBBQソース ●茄子炒め ●オクラ和え ●ひじきサラダ 546kcal 塩分2.5g	6 エビフライのタルタルソース ●かぼちゃ煮 ●春雨サラダ ●大根和え 540kcal 塩分1.8g	7 ハムステーキ、キーマカレー ●ビーマン炒め ●ひじき煮 ●ふき和え 502kcal 塩分2.8g	8 麻婆豆腐 ●白菜炒め ●豆サラダ ●もやし和え 491kcal 塩分1.4g
3 朝 3 タンドリーチキン ●青梗菜炒め ●茄子和え ●木耳サラダ 487kcal 塩分2.0g	4 チーズハムカツ ●白菜炒め ●ごぼうサラダ ●ふき和え 547kcal 塩分1.9g	5 イカ野菜カツ、シュウマイ ●切干大根炒め ●豆サラダ ●ビビンバ 555kcal 塩分2.8g	6 回鍋肉 ●竹の子炒め ●豆サラダ ●玉葱サラダ 450kcal 塩分1.6g	7 ハンバーグのきのこソース ●大根煮 ●コーンサラダ ●ワカメ和え 587kcal 塩分3.3g	8 さわらの幽庵焼き ●いんげん炒め ●山菜煮 ●きゅうりサラダ 421kcal 塩分1.9g	9 焼餃子、三角春巻き ●カリフラワー炒め ●オクラ和え ●高菜 482kcal 塩分1.9g
4 朝 4 豆腐ステーキ ●大根煮 ●コーンサラダ 457kcal 塩分2.1g	5 ボトフ風 ●竹の子炒め ●金時豆 442kcal 塩分0.8g	6 三色高野しのだ ●いんげん炒め ●オクラ和え 371kcal 塩分1.0g	7 あかうおの煮付け ●白菜炒め ●豆サラダ 430kcal 塩分1.4g	8 イカタコ天さつま ●カリフラワー炒め ●高菜 370kcal 塩分1.9g	9 ねぎ焼き ●じゃが芋炒め ●きゅうりサラダ 358kcal 塩分0.8g	10 シュウマイ ●ごぼう炒め ●ビビンバ 425kcal 塩分1.9g
5 朝 5 ピーマンの肉詰め焼き、カレーコロッケ ●きのこ炒め ●ごぼうサラダ ●りんご缶 538kcal 塩分1.5g	6 豚肉の味噌焼き ●あさりパスタ ●ブロッコリー煮 ●木耳サラダ 448kcal 塩分1.3g	7 ハンバーグのオニオンソース ●切干大根炒め ●きゅうりサラダ ●ザーサイ 564kcal 塩分4.3g	8 牛肉コロッケ ●れんこん炒め ●ほうれん草和え ●ワカメサラダ 495kcal 塩分1.8g	9 豚肉のすき焼き風煮 ●茄子煮 ●コーンサラダ ●ひじき和え 434kcal 塩分1.0g	10 タンドリーチキン ●チョコロールケーク ●ピーマンサラダ ●玉葱和え 520kcal 塩分1.6g	11 かれいの煮付け ●高野豆腐炒め ●マカロニサラダ ●ふき和え 465kcal 塩分1.7g
6 朝 6 エビカツ ●れんこん炒め ●春雨サラダ ●キャベツ和え 521kcal 塩分2.1g	7 鶏肉の治部煮 ●昆布煮 ●コーンサラダ ●玉葱サラダ 530kcal 塩分3.1g	8 チャブチエ ●茄子炒め ●角天 ●ふき和え 478kcal 塩分2.2g	9 かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ●マカロニ炒め ●きんぴらごぼう ●竹の子和え 527kcal 塩分2.0g	10 ロールキャベツのトマトソース ●青梗菜炒め ●いんげん煮 ●大根サラダ 404kcal 塩分2.2g	11 クリームコロッケ ●トマトパスタ ●ふき和え ●人参サラダ 524kcal 塩分1.5g	12 豚肉の生姜焼き ●豆煮 ●オクラ和え ●味の花 443kcal 塩分2.1g
7 朝 7 豆腐ハンバーグ ●小松菜炒め ●コーンサラダ 528kcal 塩分1.0g	8 三角しのだ ●茄子炒め ●しそ昆布 398kcal 塩分1.2g	9 舞茸と豆腐のふんわり ●きのこ炒め ●春雨サラダ 388kcal 塩分1.3g	10 じゃがベーバーグ ●れんこん炒め ●オクラ和え 387kcal 塩分1.5g	11 千草卵焼き ●青梗菜炒め ●キムチもやし 353kcal 塩分1.3g	12 サラダステーキ ●ビーフン炒め ●ふき和え 377kcal 塩分1.6g	13 さわらの幽庵焼き ●ブロッコリー炒め ●コーンサラダ 422kcal 塩分1.3g
8 朝 8 焼餃子、三角春巻き ●切干大根煮 ●ふき和え ●白滙和え 463kcal 塩分1.8g	9 天ぷら ●じゃが芋炒め ●きんぴらごぼう ●キムチもやし 457kcal 塩分2.0g	10 肉団子、チキンステーキ ●いんげん炒め ●豆サラダ ●キャベツ和え 552kcal 塩分2.3g	11 チャブチエ ●高野豆腐煮 ●竹の子和え ●大根サラダ 466kcal 塩分2.1g	12 牛肉コロッケ ●白菜炒め ●角天 ●ワカメ和え 516kcal 塩分2.5g	13 根菜つくね ●きのこパスタ ●冬瓜煮 ●小松菜和え 465kcal 塩分2.6g	14 豚肉の生姜焼き ●茄子炒め ●ボテトサラダ ●人参和え 475kcal 塩分0.9g
9 朝 9 さつま揚げ炒め ●ひじき煮 ●れんこんサラダ ●もやし和え 436kcal 塩分2.4g	10 ハンバーグのデミグラスソース ●白菜炒め ●ビーマンサラダ ●木耳和え 579kcal 塩分2.6g	11 豚カツ ●マカロニ炒め ●カリフラワーサラダ ●ふき和え 543kcal 塩分1.3g	12 アジフライ ●茄子煮 ●コーンサラダ ●ザーサイ 460kcal 塩分3.4g	13 鶏肉のしそ風味焼き ●ひじき煮 ●いんげん和え ●玉葱サラダ 462kcal 塩分1.8g	14 豚肉のブルゴギ風 ●れんこん炒め ●オクラ和え ●キャベツサラダ 416kcal 塩分2.3g	15 ピーマンの肉詰め焼き、コロッケ ●豆煮 ●白菜和え ●りんご缶 508kcal 塩分2.1g
10 朝 10 海鮮天さつま ●いんげん炒め ●きゅうりサラダ 361kcal 塩分0.9g	11 豆腐チャンブル ●もずく ●れんこん和え 407kcal 塩分0.9g	12 鶏肉のネギ塩焼き ●小松菜炒め ●味の花 459kcal 塩分4.8g	13 五目巾着 ●竹の子炒め ●大根サラダ 372kcal 塩分0.5g	14 かにと豆腐のふんわり天 ●カリフラワー炒め ●オクラ和え 363kcal 塩分0.7g	15 玉子ロール ●いんげん炒め ●コーンサラダ 379kcal 塩分1.2g	16 さつま揚げ炒め ●じゃが芋煮 ●白菜和え ●ひじきサラダ 417kcal 塩分2.3g
11 朝 11 鶏肉の治部煮 ●マカロニ炒め ●ほうれん草和え ●高菜 506kcal 塩分2.7g	12 ロールキャベツのトマトクリームソース ●ビーマン炒め ●ひじき煮 ●オクラ和え 437kcal 塩分3.0g	13 チーズハムカツ ●いんげん炒め ●ひじき煮 ●もやし和え 549kcal 塩分1.6g	14 豚肉の味噌焼き ●白菜炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 453kcal 塩分1.4g	15 白身フライ ●れんこん炒め ●かぼちゃ煮 ●キャベツサラダ 635kcal 塩分2.7g	16 牛肉コロッケ ●ピーマン炒め ●小松菜和え ●玉葱サラダ 495kcal 塩分1.6g	17 ビーフシチュー風 ●ピーフン炒め ●ほうれん草煮 ●人参和え 475kcal 塩分2.5g
12 朝 12 エビフライ ●じゃが芋炒め ●カリフラワーサラダ ●大根和え 519kcal 塩分1.3g	13 ハムステーキ、カレー ●茄子炒め ●ふき和え ●ごま昆布 548kcal 塩分3.1g	14 肉じゃが ●角天 ●きのこサラダ ●ふき和え 431kcal 塩分1.4g	15 豚肉の味噌焼き ●白菜炒め ●春雨サラダ ●ワカメ和え 453kcal 塩分1.4g	16 牛乳コロッケ ●ピーマン炒め ●小松菜和え ●玉葱サラダ 453kcal 塩分1.4g	17 鶏唐揚げ ●ブロッコリー炒め ●オクラ和え ●キャベツサラダ 690kcal 塩分3.0g	18 シュウマイ ●れんこん炒め ●ふき和え 425kcal 塩分1.4g
13 朝 13 1 2 3 4 5 6 7	14 1 2 3 4 5 6 7	15 1 2 3 4 5 6 7	16 1 2 3 4 5 6 7	17 1 2 3 4 5 6 7	18 1 2 3 4 5 6 7	19 1 2 3 4 5 6 7



●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(160g)269kcalを含みます。

●お申込み・お問い合わせ  
株式会社才武給食  
TEL.0495-21-2036  
FAX.0495-24-0506  
http://www.saitake.co.jp