

2026年3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 信田巻き ●きんびらごぼう ●ふき和え 393kcal 塩分1.2g	2 朝 肉団子 ●ブロッコリーサラダ ●じゃが芋炒め 439kcal 塩分1.6g	3 朝 かれいの煮付け ●さつま芋の甘煮 ●きゅうりサラダ 421kcal 塩分1.2g	4 朝 鶏そぼろ炒め ●青梗菜のおかか和え ●切干大根煮 443kcal 塩分1.6g	5 朝 チャブチエ ●いんげん和え ●竹の子煮 430kcal 塩分1.6g	6 朝 五目巾着 ●大根和え ●高菜 345kcal 塩分0.7g	7 朝 野菜炒め ●さつま芋サラダ ●糸昆布煮 450kcal 塩分2.0g
1 朝 野菜炒め ●チャブチエ ●ワカメサラダ ●にんじんしりしり 465kcal 塩分1.8g	2 朝 麻婆豆腐 ●かぼちゃ煮 ●ひじきサラダ ●いんげん和え 480kcal 塩分2.0g	3 朝 チキンカツおろしポン酢ソース ●焼うどん ●小松菜の和風煮 ●もやしのキムチ和え 589kcal 塩分2.9g	4 朝 豚肉の韓国風炒め ●ミートソースパスタ ●厚揚げのあんかけ ●白菜和え 521kcal 塩分2.2g	5 朝 照り焼きつくね、豚肉のすき煮 ●野菜のごった煮 ●キャベツゆかり和え ●人参のケチャップ煮 503kcal 塩分3.2g	6 朝 肉入りコロッケ ●豚肉の塩レモン炒め ●もやし炒め ●ひじきサラダ 538kcal 塩分2.0g	7 朝 チーズコロッケ ●ビーフン炒め ●こんにゃくの甘辛煮 ●青梗菜のナムル 561kcal 塩分2.5g
1 朝 コーンコロッケ ●冬瓜煮 ●小松菜の和え物 ●豆サラダ 488kcal 塩分1.7g	2 朝 鶏肉のネギ塩焼き ●白菜の煮びたし ●人参マリネ ●マカロニ炒め 577kcal 塩分4.0g	3 朝 豚肉の味噌炒め ●じゃが芋の煮物 ●大根のゆかり和え ●もも缶 461kcal 塩分1.9g	4 朝 鶏肉のコンソメ煮 ●茄子のオイスター炒め ●カリフラワー和え ●もやしサラダ 446kcal 塩分1.6g	5 朝 鶏肉炒め ●ひじき煮 ●ほうれん草和え ●わかめと麸の煮物 479kcal 塩分3.6g	6 朝 天ぷら ●きんびらごぼう ●ブロッコリーサラダ ●小松菜和え 479kcal 塩分1.6g	7 朝 かれいの照り焼き ●里芋煮 ●もやし和え ●マカロニサラダ 464kcal 塩分2.7g
8 朝 玉子ロール ●じゃが芋の煮物 ●きゅうりサラダ 347kcal 塩分1.0g	9 朝 ハムステーキ ●カリフラワー炒め ●マカロニサラダ 435kcal 塩分1.2g	10 朝 京風がんも ●キャベツの和え物 ●ピーマン炒め 404kcal 塩分0.9g	11 朝 厚揚げ炒め ●ほうれん草のお浸し ●茄子炒め 454kcal 塩分0.9g	12 朝 野菜炒め ●オクラ和え ●山菜煮 375kcal 塩分1.6g	13 朝 がんも煮 ●小松菜和え ●しそ昆布 401kcal 塩分1.4g	14 朝 肉団子の甘酢たれ ●白菜和え ●豆サラダ 489kcal 塩分1.8g
1 朝 キーマカレー ●肉団子味噌ソース ●ほうれん草のごま和え ●切干大根和え 528kcal 塩分2.4g	2 朝 冷しゃぶ野菜ソース ●焼うどん ●いんげん和え ●ひじき煮 535kcal 塩分2.3g	3 朝 豚肉のキムチ炒め ●スパサラ ●かぼちゃ煮 ●きんびらごぼう 522kcal 塩分1.7g	4 朝 デミグラスコロッケ ●野菜炒め ●青梗菜のナムル ●人参グラッセ 543kcal 塩分1.5g	5 朝 チヂミ、鶏肉の五目炒め ●揚げ出し豆腐 ●ポテトサラダ ●いんげんの胡麻和え 507kcal 塩分1.2g	6 朝 豚肉のブルコギ炒め ●ビーフン炒め ●かぼちゃ煮 ●白菜炒め 510kcal 塩分2.0g	7 朝 カレー ●ハムカツ ●小松菜炒め ●ひじきサラダ 585kcal 塩分2.3g
1 朝 麻婆茄子 ●春雨サラダ ●白菜炒め ●小松菜ナムル 503kcal 塩分1.5g	2 朝 鶏肉のおろしポン酢ソース ●竹輪とコーン炒め ●もやしの中華和え ●枝豆サラダ 549kcal 塩分2.7g	3 朝 豆腐チャンプル ●れんこん煮 ●ブロッコリー和え ●なます 489kcal 塩分0.8g	4 朝 豚肉とさつま揚げの炒め物 ●さつま芋甘煮 ●ひじき煮 ●もも缶 511kcal 塩分2.2g	5 朝 天ぷら ●ごぼうサラダ ●コーンソテー ●金時豆 525kcal 塩分1.0g	6 朝 あかうおの煮付け ●茄子炒め ●中華もやし炒め ●青梗菜和え 446kcal 塩分2.1g	7 朝 かに玉の中華あんかけ ●里芋煮 ●カリフラワーサラダ ●おくらのゆかり和え 448kcal 塩分1.6g
1 朝 豆腐チャンプル ●ピーマンサラダ ●春雨炒め 455kcal 塩分0.9g	2 朝 ロールキャベツ ●カリフラワーサラダ ●ごぼう炒め 387kcal 塩分1.7g	3 朝 筑前煮風 ●ほうれん草の和え ●ピーマン炒め 406kcal 塩分1.3g	4 朝 五目巾着 ●里芋煮 ●豆サラダ 420kcal 塩分1.4g	5 朝 豆腐ハンバーグ ●小松菜和え ●かぼちゃ煮 518kcal 塩分1.3g	6 朝 高野豆腐煮 ●白菜和え ●味の花 444kcal 塩分2.2g	7 朝 高菜オムレツ ●きんびらごぼう ●キムチもやし 349kcal 塩分1.7g
1 朝 ハンバーグの照り焼きソース ●ゆかりバスタ ●いんげんソテー ●マリネサラダ 589kcal 塩分2.2g	2 朝 チキンカツ味噌ダレ ●高野豆腐の煮物 ●マカロニ炒め ●和風サラダ 556cal 塩分2.1g	3 朝 麻婆豆腐 ●ピビンバ ●キャベツ和え ●水餃子 496kcal 塩分1.8g	4 朝 鶏団子のクリームソース ●野菜炒め ●いんげんのごま和え ●こんにゃく煮 531kcal 塩分3.5g	5 朝 他人煮 ●春雨サラダ ●シュウマイ ●なます 496kcal 塩分1.4g	6 朝 春巻き、チヂミ ●鶏肉の五目炒め ●もやしのキムチ和え ●ひじきの炒め煮 516kcal 塩分1.9g	7 朝 豚じゃが ●ごま油香ラビオリ ●キャベツ和え ●切干大根 487kcal 塩分1.8g
1 朝 鶏肉の韓国風照り焼き ●切干大根サラダ ●白菜の煮びたし ●茄子和え 527kcal 塩分2.6g	2 朝 野菜炒め ●ひじき煮 ●もやしと木耳和え ●かぼちゃ煮 432kcal 塩分1.5g	3 朝 親子煮 ●さつま芋煮 ●青梗菜ナムル ●たこ焼き 517kcal 塩分1.5g	4 朝 豚肉と茄子の味噌炒め ●切干大根煮 ●れんこんサラダ ●ふ和え 465kcal 塩分2.0g	5 朝 厚揚げのオイスター炒め ●ジャーマンポテト ●小松菜おかか和え ●もも缶 366kcal 塩分0.9g	6 朝 さわらの幽庵焼き ●里芋の味噌煮 ●青梗菜のお浸し ●うぐいす豆 497kcal 塩分1.2g	7 朝 鶏そぼろとごぼうの甘辛煮 ●かぼちゃ煮 ●きのこ炒め ●いんげん和え 504kcal 塩分2.2g
1 朝 冬瓜と厚揚げの煮物 ●ピーマン炒め ●ふき和え 408kcal 塩分1.7g	2 朝 野菜炒め ●青梗菜サラダ ●マカロニ炒め 389kcal 塩分0.8g	3 朝 かれいの煮付け ●れんこん甘辛煮 ●しそ昆布 408kcal 塩分2.4g	4 朝 三角しのだ ●白菜和え ●大根煮 355kcal 塩分1.2g	5 朝 肉詰めいなり ●もやし和え ●ビーフン炒め 414kcal 塩分1.7g	6 朝 野菜炒め ●かぼちゃ煮 ●ザーサイ 387kcal 塩分3.3g	7 朝 エビカツ ●ピーフン炒め ●こんにゃく煮 ●ブロッコリーサラダ 465kcal 塩分1.7g
1 朝 メンチカツ ●ナボリタン ●小松菜和え ●もやし炒め 549kcal 塩分1.4g	2 朝 野菜炒め、野菜コロッケ ●天津飯 ●白菜の浅漬け ●春雨炒め 540kcal 塩分2.2g	3 朝 ミラノ風チキンカツ ●ピビンバチャブチエ ●和風サラダ ●大豆煮 516kcal 塩分2.1g	4 朝 ビーフインコロッケ ●揚げ餃子 ●茄子の煮びたし ●小松菜ソテー 530kcal 塩分1.6g	5 朝 オムレツのクリームソース ●切干大根煮 ●青梗菜の和え物 ●がんも煮 533kcal 塩分3.5g	6 朝 ハンバーグのステーキソース ●コーンコロッケ ●マカロニサラダ ●無限大根 609kcal 塩分2.2g	7 朝 豚肉の生姜炒め ●茄子の煮びたし ●白菜和え ●ビーマン炒め 496kcal 塩分1.7g
1 朝 ハンバーグのシャリアピンソース ●白滷の炒め物 ●さつま芋甘煮 ●ブロッコリー和え 615kcal 塩分2.2g	2 朝 豚肉のすき焼き風煮 ●きんびらごぼう ●いんげん和え ●ポテトサラダ 497kcal 塩分1.9g	3 朝 豚肉のキムチ炒め ●厚揚げあんかけ ●キャベツソテー ●切干大根サラダ 479kcal 塩分1.3g	4 朝 鶏肉のトマトソース ●マカロニ炒め ●カリフラワーサラダ ●オクラ和え 511kcal 塩分2.0g	5 朝 肉じゃが ●白菜炒め ●わかめの和え物 ●豆サラダ 434kcal 塩分1.5g	6 朝 麻婆豆腐 ●冬瓜煮 ●もやしナムル ●ほうれん草煮 522kcal 塩分2.7g	7 朝 ちくわ玉子とじ ●いんげん和え ●ひじき煮 402kcal 塩分2.1g
1 朝 がんも煮 ●ほうれん草ソテー ●ふき和え 376kcal 塩分0.8g	2 朝 ミートオムレツ ●ブロッコリーサラダ ●じゃが芋炒め 368kcal 塩分1.0g	3 朝 野菜炒め ●さつま芋サラダ ●高菜 400kcal 塩分0.5g	4 朝 唐揚げのチリソース ●水餃子 ●いんげん和え ●にんじんしりし 690kcal 塩分4.4g	5 朝 1	6 朝 2	7 朝 3
1 朝 筑前煮 ●ナボリタン ●小松菜のおかか和え ●マリネ 501kcal 塩分1.5g	2 朝 白身フライ ●肉団子味噌ソース ●白菜和え ●大豆サラダ 497kcal 塩分2.0g	3 朝 豚肉の塩炒め ●がんも煮 ●青梗菜和え ●ひじき煮 487kcal 塩分3.1g	4 朝 4	5 朝 1	6 朝 2	7 朝 3
1 朝 牛肉コロッケ ●高野豆腐煮 ●かぼちゃ煮 ●ワカメサラダ 531kcal 塩分2.2g	2 朝 ハムステーキ、肉団子 ●春雨サラダ ●じゃが芋煮 ●小松菜和え 553kcal 塩分3.1g	3 朝 野菜炒め ●さつま芋サラダ ●高菜 400kcal 塩分0.5g	4 朝 4	5 朝 1	6 朝 2	7 朝 3



●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

さいたけ
株式会社才武給食
TEL.0495-21-2036
FAX.0495-24-0506
<http://www.saitake.co.jp>