

2026年 4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



SAITAKE19711224

	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4
朝				ハムステーキ ●竹の子炒め ●きゅうりサラダ 391kcal 塩分1.0g	ポトフ風 ●ピーマン炒め ●春雨サラダ 439kcal 塩分1.2g	三色高野しのだ ●山菜煮 ●高菜 349kcal 塩分1.5g	豆腐ステーキ ●小松菜炒め ●玉葱サラダ 444kcal 塩分1.8g
昼				ハンバーグのデミグラスソース ●じゃが芋サラダ ●いんげん炒め ●キャベツ煮 587kcal 塩分2.8g	メンチカツ ●マカロニサラダ ●大豆煮 ●もやし炒め 582kcal 塩分1.7g	野菜コロッケ、きんぴらごぼう ●ピーマン炒め ●青梗菜お浸し ●人参グラッセ 486kcal 塩分1.4g	ハンバーグのクリームソース ●野菜炒め ●いんげん和え ●冬瓜煮 591kcal 塩分3.2g
夕				豚カツ ●れんこん煮 ●豆サラダ ●玉葱和え 519kcal 塩分1.5g	焼餃子、三角春巻き ●ブロッコリー炒め ●大根煮 ●人参和え 487kcal 塩分1.6g	チャプチェ ●茄子炒め ●白菜和え ●ザーサイ 450kcal 塩分3.5g	チキンカツ ●きのこ煮 ●ほうれん草和え ●キャベツサラダ 488kcal 塩分1.4g
朝	5 干草卵焼き ●ピーマン炒め ●豆サラダ 420kcal 塩分1.0g	6 豚肉の野菜炒め ●もずく ●ひじき煮 429kcal 塩分1.8g	7 イカタコ天さつま ●白菜炒め ●茄子和え 372kcal 塩分1.4g	8 ロールキャベツ ●ブロッコリー炒め ●昆布佃煮 387kcal 塩分1.9g	9 シュウマイ ●れんこん炒め ●オクラ和え 414kcal 塩分1.6g	10 枝豆と豆腐のふんわり天 ●じゃが芋炒め ●味の花 406kcal 塩分1.7g	11 鶏肉の治部煮 ●ほうれん草炒め ●ふき和え 434kcal 塩分2.2g
昼	豚キムチ炒め ●スパゲッティサラダ ●かぼちゃ煮 ●きんぴらごぼう 520kcal 塩分1.4g	きたあかりコロッケ ●高野豆腐煮 ●大豆煮 ●ポテトサラダ 504kcal 塩分1.3g	オムレツ、ナポリタン ●野菜炒め ●いんげん和え ●かぼちゃ煮 518kcal 塩分1.8g	カツとじ ●ビビンバチャプチェ ●がんも煮 ●コールスローサラダ 587kcal 塩分1.2g	豆腐ハンバーグ ●いんげん炒め ●白菜煮びたし ●ごぼうサラダ 493kcal 塩分2.3g	ころまんじゅう、シュウマイ、餃子 ●ピーマン炒め ●小松菜和え ●マカロニ炒め 512kcal 塩分2.1g	ハムカツ ●他人丼 ●白菜和え ●人参炒め 572kcal 塩分1.7g
夕	肉じゃが ●大根煮 ●ピーマンサラダ ●ワカメ和え 439kcal 塩分1.7g	白身フライ ●カリフラワー炒め ●きのこ煮 ●白滝サラダ 448kcal 塩分1.3g	キーマカレー ●ひじき煮 ●きゅうりサラダ ●木耳和え 456kcal 塩分2.7g	鶏肉のネギ塩焼き ●竹の子炒め ●竹輪サラダ ●人参和え 513kcal 塩分4.5g	牛肉コロッケ ●小松菜炒め ●糸昆布煮 ●大根和え 506kcal 塩分2.3g	さつま揚げ炒め ●カリフラワー煮 ●ピーマンサラダ ●ふ和え 415kcal 塩分2.2g	豚肉の生姜焼き ●切干大根炒め ●ポテトサラダ ●玉葱和え 486kcal 塩分5.9g
朝	12 高菜オムレツ ●竹の子炒め ●金時豆 361kcal 塩分0.6	13 さつま揚げ ●マカロニ炒め ●れんこんサラダ 382kcal 塩分1.4g	14 サラダステーキ ●小松菜炒め ●きゅうりサラダ 369kcal 塩分1.5g	15 五目巾着 ●ピーマン炒め ●きのこ和え 372kcal 塩分0.5g	16 肉団子 ●高野豆腐炒め ●コーンサラダ 461kcal 塩分2.1g	17 海鮮天さつま ●ピーマン炒め ●ビビンバ山菜 369kcal 塩分1.7g	18 かにと豆腐のふんわり天 ●小松菜炒め ●オクラ和え 373kcal 塩分0.8g
昼	チ子ミ、鶏肉の五目炒め ●揚げ出し豆腐 ●ポテトサラダ ●いんげん和え 496kcal 塩分0.6g	キーマカレー ●肉団子味噌ソース ●ほうれん草和え ●ひじき煮 528kcal 塩分2.9g	デミグラスコロッケ ●きんぴらごぼう ●キャベツ炒め ●もやしナムル 539kcal 塩分1.7g	ミラノ風チキンカツ ●五目炒煮 ●菜の花和え ●白菜炒め 485kcal 塩分1.8g	豚キムチ炒め ●水餃子 ●ポテトサラダ ●ワカメサラダ 527kcal 塩分1.8g	唐揚げの甘酢あんかけ ●春雨サラダ ●大根煮 ●こんにやく煮 634kcal 塩分2.5g	回鍋肉 ●ピーマン炒め ●揚げ餃子 ●れんこんサラダ 508kcal 塩分1.3g
夕	肉団子のハヤシソース ●きのこ炒め ●高野豆腐煮 ●オクラ和え 517kcal 塩分3.3g	エビカツ ●茄子炒め ●カリフラワー煮 ●豆サラダ 525kcal 塩分1.4g	根菜つくね ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●人参和え 458kcal 塩分2.4g	アジフライ、やきそば ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●ふき和え 503kcal 塩分2.6g	メンチカツ ●カリフラワー煮 ●春雨サラダ ●キャベツ和え 546kcal 塩分1.6g	クリームコロッケ ●マカロニ炒め ●きゅうりサラダ ●ふ和え 508kcal 塩分1.4g	ハムステーキ、カレー ●豆腐炒め ●コーンサラダ ●木耳和え 574kcal 塩分2.6g
朝	19 さけの塩焼き ●ブロッコリー炒め ●春雨サラダ 411kcal 塩分0.7g	20 三角しのだ ●白菜炒め ●ザーサイ 387kcal 塩分3.3g	21 ねぎ焼き ●茄子炒め ●きゅうりサラダ 354kcal 塩分0.6g	22 チャプチェ ●めかぶ ●竹の子和え 409kcal 塩分1.2g	23 舞茸と豆腐のふんわり天 ●きのこ炒め ●ピーマンサラダ 383kcal 塩分1.3g	24 オムレツ ●ごぼう炒め ●うぐいす豆 406kcal 塩分1.0g	25 京風がんも ●白菜炒め ●ふき和え 384kcal 塩分0.8g
昼	オムレツのハヤシソース、ウインナー ●切干大根煮 ●いんげん和え ●がんも煮 582kcal 塩分2.1g	あかうおの煮付け ●ナポリタン ●オクラ和え ●ひじき煮 453kcal 塩分1.7g	カレーコロッケ ●根菜煮 ●かぼちゃ煮 ●中華炒め 496kcal 塩分1.8g	冷しゃぶ野菜ソース ●焼うどん ●小松菜炒め ●ワカメ和え 540kcal 塩分1.5g	厚揚げの麻婆炒め ●マカロニサラダ ●切干大根煮 ●春菊和え 536kcal 塩分0.9g	天ぷら ●野菜炒め ●ひじきサラダ ●麩のだし煮 537kcal 塩分2.5g	牛すじ入りコロッケ ●がんも煮 ●もやし和え ●青梗菜炒め 501kcal 塩分1.2g
夕	タンダリーチキン ●きのこ炒め ●糸昆布煮 ●竹の子和え 510kcal 塩分3.5g	ロールキャベツのトマトソース ●ほうれん草炒め ●れんこん煮 ●ふ和え 398kcal 塩分2.5g	あかうおの煮付け ●ひじき煮 ●ブロッコリーサラダ ●玉葱和え 412kcal 塩分1.6g	豚肉の味噌焼き ●ピーマン炒め ●ごぼう煮 ●ふき和え 449kcal 塩分1.7g	ハンバーグのオニオンソース ●白菜煮 ●オクラ和え ●白滝サラダ 528kcal 塩分2.3g	豚肉のブルコギ風 ●大根煮 ●角天 ●茄子和え 493kcal 塩分1.7g	肉団子のクリームソース ●きのこ炒め ●冬瓜煮 ●春雨サラダ 496kcal 塩分3.1g
朝	26 豆腐ハンバーグ ●れんこん炒め ●コーンサラダ 548kcal 塩分1.5g	27 玉子ロール ●マカロニ炒め ●ほうれん草和え 368kcal 塩分1.1g	28 野菜天さつま ●白菜炒め ●しそ昆布 382kcal 塩分1.9g	29 シュウマイ ●カリフラワー炒め ●いんげんサラダ 450kcal 塩分1.0g	30 じゃがバーバーグ ●ピーマン炒め ●春雨サラダ 399kcal 塩分0.7g	1 	2
昼	筑前煮 ●ナポリタン ●小松菜和え ●キャベツサラダ 464kcal 塩分1.2g	ハンバーグのきのこソース ●ピーマン炒め ●野菜の浅漬け ●いんげん煮 558kcal 塩分2.1g	エビフライ ●野菜パスタ ●キャベツサラダ ●ピーマンソテー 527kcal 塩分1.4g	メンチカツ ●カレー ●ほうれん草ソテー ●マカロニ炒め 638kcal 塩分2.0g	豚じゃが ●白身フライ ●キャベツ炒め ●きんぴらごぼう 458kcal 塩分0.5g		
夕	鶏肉の唐揚げ ●ブロッコリー炒め ●糸昆布煮 ●もやし和え 659cal 塩分3.8g	白身フライ ●竹の子炒め ●きゅうりサラダ ●ワカメ和え 464kcal 塩分1.2g	かに玉の中華あんかけ ●ごぼう煮 ●コーンサラダ ●木耳和え 475kcal 塩分1.7g	カレーコロッケ、ナポリタン ●茄子煮 ●れんこんサラダ ●ふ和え 385kcal 塩分2.0g	豆腐ハンバーグ ●マカロニ炒め ●オクラ和え ●大根サラダ 573kcal 塩分2.4g		

食器をレンジにかけないでください

できるだけ風通しの良い涼しい場所で保管してください

食中毒防止のため、早めにお召上がりください

ごちそうさまでした

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。
- 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。

お知らせ

●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>