

2026年 5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 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 1	土 2	
朝							豆腐ステーキ ●ブロッコリー炒め 481kcal ●豆サラダ 塩分1.9g	鶏肉の治部煮 ●れんこん炒め 450kcal ●ふき和え 塩分2.4g
昼							チーズコロッケ ●じゃが芋煮 471kcal ●ひじきサラダ 塩分1.2g ●こんにやく煮	回鍋肉 ●春雨サラダ 470kcal ●もやしキムチ和え 塩分1.4g ●切干大根酢の物
夕							キーマカレー ●揚げ餃子 480kcal ●ほうれん草煮 塩分2.0g ●コーンサラダ	明太ポテトサラダロール ●がんも 577kcal ●きのこ煮 塩分2.3g ●いんげんサラダ

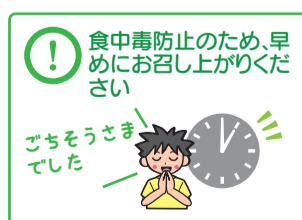
朝	3 肉じゃが ●チヂミ 423kcal ●ひじきサラダ 塩分0.8g	4 さつま揚げ ●じゃが芋炒め 351kcal ●オクラ和え 塩分1.5g	5 三色高野ののだ ●ごぼう炒め 410kcal ●味の花 塩分1.9g	6 かれいの煮付け ●竹輪炒め 421kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.0g	7 枝豆と豆腐のふんわり天 ●青梗菜炒め 389kcal ●コーンサラダ 塩分0.9g	8 肉団子 ●じゃが芋炒め 446kcal ●ごま昆布 塩分2.0g	9 鶏肉のしそ風味焼き ●茄子炒め 470kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.6g
昼	ブルコギ炒め ●ピーマン炒め 493kcal ●大豆煮 塩分1.3g ●小松菜煮びたし	かぼちゃコロッケ、焼きそば ●マカロニ炒め 579kcal ●青梗菜ソテー 塩分2.1g ●茄子煮びたし	大判肉包み、シュウマイ ●切干大根煮 544kcal ●白菜浅漬け 塩分1.9g ●いんげんごま和え	豚肉のケチャップ炒め ●スパゲッティサラダ 487kcal ●麩の酢の物 塩分1.2g ●もやし炒め	トマト包みメンチカツ ●春雨炒め 507kcal ●キャベツソテー 塩分1.6g ●大根和え	ハンバーグのオニオンソース ●ピーマン炒め 591kcal ●もやしナムル 塩分3.1g ●白菜和え	オムレツのトマトソース ●ガーリックパスタ 532kcal ●ほうれん草和え 塩分2.0g ●さつま芋炒め
夕	ロールキャベツのカレーソース ●竹の子炒め 436kcal ●こんにやく煮 塩分2.0g ●ピーマンサラダ	鶏肉のBBQソース ●キャベツ炒め 543kcal ●糸昆布煮 塩分2.8g ●ポテトサラダ	豚肉の生姜焼き ●きのこ炒め 490kcal ●ひじき煮 塩分1.6g ●豆サラダ	牛肉コロッケ ●豆腐炒め 526kcal ●竹の子煮 塩分1.8g ●きゅうりサラダ	さつま揚げ炒め ●ブロッコリー炒め 462kcal ●お好み焼き 塩分2.0g ●春雨サラダ	さけの塩焼き ●れんこん炒め 419kcal ●ひじき煮 塩分1.3g ●ふき和え	根菜つくね ●きのこ炒め 491kcal ●こんにやく煮 塩分2.9g ●小松菜和え

朝	10 海鮮天さつま ●カリフラワー炒め 376kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.3g	11 さわらの幽庵焼き ●れんこん炒め 416kcal ●ピビンバ 塩分2.0g	12 チャプチェ ●めかぶ 421kcal ●キャベツサラダ 塩分1.4g	13 五目巾着 ●ごぼう炒め 381kcal ●ザーサイ 塩分3.4g	14 海鮮バーグ ●竹の子炒め 690kcal ●ふき和え 塩分1.5g	15 鶏肉の照り焼き ●ほうれん草炒め 464kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.1g	16 ロールキャベツ ●れんこん炒め 360kcal ●高菜 塩分1.6g
昼	カレーフライ ●根菜煮 487kcal ●人参サラダ 塩分1.7g ●いんげんソテー	鶏じゃが ●和風スパゲッティ 545kcal ●切干大根煮 塩分1.8g ●ワカメナムル	牛肉コロッケ ●焼うどん 591kcal ●ピーマン炒め 塩分2.5g ●大根和え	春巻き、肉シュウマイ ●マカロニサラダ 566kcal ●小松菜炒め 塩分1.8g ●ひじき煮	唐揚げ ●春雨炒め 635kcal ●磯辺和え 塩分3.4g ●こんにやく煮	ポークカレー ●コーンフライ 559kcal ●マカロニペペロン 塩分3.1g ●青梗菜和え	チーズメンチカツ ●ピーマン炒め 506kcal ●豆サラダ 塩分2.0g ●ほうれん草ソテー
夕	天ぷら ●白菜炒め 482kcal ●冬瓜煮 塩分1.8g ●マカロニサラダ	肉団子のハヤシソース ●きのこ炒め 505kcal ●かぼちゃ煮 塩分3.1g ●オクラ和え	タンドリーチキン ●青梗菜炒め 581kcal ●白身天ぷら 塩分1.7g ●コーンサラダ	ポークチャップ ●れんこん炒め 508kcal ●角天 塩分2.2g ●春雨サラダ	焼餃子 ●高菜パスタ 525kcal ●いんげん煮 塩分1.8g ●豆サラダ	肉団子、ハムステーキ ●カリフラワー炒め 536kcal ●糸昆布煮 塩分3.3g ●茄子和え	豚カツ ●豆腐炒め 572kcal ●ひじき煮 塩分1.6g ●竹の子和え

朝	17 さつま揚げ炒め ●もずく 374kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.7g	18 舞茸と豆腐のふんわり天 ●じゃが芋炒め 381kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分1.0g	19 ジャガペーパーバーグ ●竹の子炒め 413kcal ●しそ昆布 塩分2.1g	20 サラダステーキ ●小松菜炒め 377kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.6g	21 三角しのだ ●れんこん炒め 384kcal ●オクラ和え 塩分1.2g	22 野菜天さつま ●白菜炒め 366kcal ●ピビンバ 塩分1.7g	23 豆腐チャンプル ●お好み焼き 451kcal ●カリフラワーサラダ 塩分0.7g
昼	鶏肉と茄子の甘酢炒め ●コールスローサラダ 479kcal ●さつま芋レモン煮 塩分1.1g ●白菜浅漬け	肉団子のトマト煮 ●たらこスパゲッティ 502kcal ●もやしごま和え 塩分2.0g ●いんげんソテー	チキンカツおろしポン酢 ●チンジャオ春雨 502kcal ●大豆サラダ 塩分2.4g ●こんにやく金平	白身フライ ●豆腐の中華煮 431kcal ●白菜ゆかり和え 塩分1.5g ●ワカメと麩のだし煮	豚肉のネギ塩炒め ●切干大根煮 460kcal ●もやし中華炒め 塩分1.2g ●青梗菜和え	鶏肉の甘酢あんかけ ●野菜炒め 566kcal ●こんにやく煮 塩分3.2g ●マカロニ炒め	豚肉のピリ辛炒め ●水餃子生姜あん 533kcal ●小松菜和え 塩分2.1g ●かぼちゃ煮
夕	オムレツのクリームソース ●ごぼう炒め 487kcal ●切干大根煮 塩分2.9g ●ふき和え	チャプチェ ●れんこん炒め 476kcal ●こんにやく煮 塩分2.0g ●ピーマンサラダ	ポトフ風 ●キャベツ炒め 463kcal ●高野豆腐煮 塩分1.7g ●きゅうりサラダ	鶏肉のチリソース ●カリフラワー炒め 539kcal ●いんげん煮 塩分3.0g ●コーンサラダ	クリームコロッケ ●マカロニ炒め 559kcal ●竹の子煮 塩分1.3g ●春雨サラダ	ハンバーグのデミグラスソース ●ほうれん草炒め 597kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.8g ●オクラ和え	かに玉の甘酢あんかけ、シュウマイ ●茄子炒め 546kcal ●切干大根煮 塩分2.3g ●マカロニサラダ

朝	24 鶏肉のネギ塩焼 ●いんげん炒め 452kcal ●ごぼうサラダ 塩分4.1g	25 京風がんも ●れんこん炒め 440kcal ●豆サラダ 塩分1.0g	26 かにと豆腐のふんわり天 ●茄子炒め 369kcal ●高菜 塩分1.0g	27 ねぎ焼き ●ほうれん草炒め 338kcal ●竹の子和え 塩分0.8g	28 豆腐ステーキ ●マカロニ炒め 461kcal ●オクラ和え 塩分1.7g	29 シュウマイ ●白菜炒め 400kcal ●ふき和え 塩分1.3g	30 イカタコ天さつま ●ごぼう炒め 380kcal ●キムチもやし 塩分2.0g
昼	枝豆フライ ●ポテトサラダ 464kcal ●ピーマン金平 塩分1.8g ●キャベツ和え	とんかつ味噌ダレ ●ピーマン炒め 536kcal ●大根煮 塩分2.0g ●ワカメ和え	ハンバーグのバーベキューソース ●ごぼう煮 585kcal ●もやし炒め 塩分2.4g ●キャベツお浸し	キーマカレー ●野菜ソテー 461kcal ●白滝和え 塩分2.5g ●カリフラワーソテー	アジフライ ●ミートソースパスタ 542kcal ●白滝和え 塩分2.0g ●いんげん和え	肉団子の酢豚風 ●高菜マカロニ 530kcal ●切干大根サラダ 塩分2.5g ●小松菜ナムル	麻婆厚揚げ ●チャプチェ 455kcal ●もやしソテー 塩分2.1g ●キャベツ和え
夕	肉じゃが ●青梗菜炒め 454kcal ●笹かま 塩分1.8g ●ふき和え	エビフライ ●ピーマン炒め 570kcal ●ニラまんじゅう 塩分1.4g ●きゅうりサラダ	厚揚げのオイスター炒め ●白菜炒め 489kcal ●冬瓜煮 塩分1.9g ●れんこんサラダ	豚肉の味噌焼き ●青梗菜炒め 488kcal ●ひじき煮 塩分1.8g ●竹輪サラダ	鶏肉のネギ塩焼き ●茄子炒め 568kcal ●お好み焼き 塩分5.0g ●豆サラダ	チーズハムカツ ●カリフラワー炒め 548kcal ●山菜煮 塩分2.1g ●オクラ和え	豆腐チャンプル ●竹の子炒め 474kcal ●糸昆布煮 塩分1.7g ●きゅうりサラダ

朝	31 鶏肉のおろしソース ●ピーマン炒め 489kcal ●豆サラダ 塩分1.5g
昼	牛肉コロッケ ●がんも煮 566kcal ●マカロニソテー 塩分2.1g ●昆布豆
夕	エビカツ ●白菜炒め 521kcal ●オクラ和え 塩分1.7g ●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>