

2026年 6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	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	5	6
朝		鶏肉の八幡巻き ● 茄子炒め ● コーンサラダ 461kcal 塩分1.6g	ねぎ焼き ● 白菜炒め ● 味の花 360kcal 塩分1.3g	豆腐ステーキ ● いんげん炒め ● きのご和え 431kcal 塩分1.6g	シュウマイ ● ごぼう炒め ● ピビンバ 435kcal 塩分1.7g	玉子ロール ● 高野豆腐炒め ● ふき和え 365kcal 塩分1.4g	チャプチェ ● めかぶ ● 豆サラダ 441kcal 塩分1.3g
昼		あかうおの煮付け ● 鶏肉の味噌炒め ● もやしキムチ炒め ● 切干大根煮 449kcal 塩分2.2g	玉子サラダフライ ● チンジャオピーフン ● マカロニソテー ● ひじき煮 505kcal 塩分1.8g	肉団子の甘酢あんかけ ● れんこんサラダ ● 小松菜和え ● こんにゃく煮 520kcal 塩分2.1g	豚しゃぶおろしポン酢 ● 春雨炒め ● 切干大根酢の物 ● ビーマンソテー 481kcal 塩分1.8g	枝豆コロッケ ● きのご pasta ● かぼちゃ煮 ● いんげんごま和え 501kcal 塩分2.0g	肉団子のトマト煮 ● コールスローサラダ ● 青梗菜和え ● もやし炒め 509kcal 塩分2.4g
夕		さつま揚げのオイスター炒め ● カリフラワー煮 ● ニラまんじゅう ● 高野豆腐煮 471kcal 塩分2.9g	豚肉の生姜焼き ● 青梗菜炒め ● 角天 ● オクラ和え 452kcal 塩分1.2g	チーズハムカツ ● ほうれん草炒め ● お好み焼き ● 茄子和え 592kcal 塩分1.9g	鶏肉のしそ風味焼き ● 白菜炒め ● 糸昆布煮 ● きゅうりサラダ 506kcal 塩分2.3g	根菜つくね ● れんこん炒め ● こんにゃく煮 ● オクラ和え 446kcal 塩分3.0g	さけの塩焼き ● 切干大根炒め ● 冬瓜煮 ● 竹の子和え 404kcal 塩分1.2g
朝	7 豆腐ハンバーグ ● マカロニ炒め ● ごま昆布 555kcal 塩分1.8g	8 三色高野しのだ ● れんこん炒め ● きゅうりサラダ 395kcal 塩分1.2g	9 枝豆と豆腐のふんわり天 ● 茄子炒め ● ザーサイ 383kcal 塩分3.3g	10 海鮮天さつま ● 白菜炒め ● 春雨サラダ 384kcal 塩分1.3g	11 ジャガペーパーバーグ ● カリフラワー炒め ● オクラ和え 386kcal 塩分1.1g	12 あかうおの煮付け ● 小松菜炒め ● 高菜 380kcal 塩分1.3g	13 ポトフ風 ● いんげん炒め ● きのご和え 436kcal 塩分1.5g
昼	コーンフライ ● 厚揚げそぼろあん ● キャベツ和え ● のり塩ポテト 497kcal 塩分1.4g	ハンバーグの照り焼きソース ● 野菜炒め ● 切干大根サラダ ● さつま芋煮 605kcal 塩分2.6g	デミグラスコロッケ ● ナポリタン ● ひじき煮 ● 小松菜炒め 550kcal 塩分2.3g	シーフードカレー ● ハムカツ ● 春雨中華煮 ● ビーマンマリネ 580kcal 塩分2.6g	鶏肉の味噌ダレ ● ガパオライス ● 白菜和え ● いんげんきんぴら 533kcal 塩分2.4g	豚肉のすき焼き風 ● コロッケ ● マカロニソテー ● もやし和え 511kcal 塩分2.2g	三角春巻き、シュウマイ ● ポテトサラダ ● がんも煮 ● 青梗菜煮びたし 595kcal 塩分1.7g
夕	豚肉の甘辛炒め ● 竹輪炒め ● かぼちゃ煮 ● ビーマンサラダ 536kcal 塩分2.1g	エビカツ ● もずく ● ブロッコリー炒め ● コーンサラダ 534kcal 塩分2.0g	ハムステーキ、シュウマイ ● いんげん炒め ● 糸昆布煮 ● マカロニサラダ 555kcal 塩分2.8g	肉団子の甘酢ソース ● れんこん炒め ● 大根煮 ● きゅうりサラダ 495kcal 塩分2.6g	豚肉のブルコギ風 ● 竹の子炒め ● ひじき煮 ● 茄子和え 516kcal 塩分2.1g	かに玉の中華あんかけ ● ブロッコリー炒め ● 豆煮 ● ふき和え 495kcal 塩分2.0g	クリームコロッケ ● 白菜炒め ● 豆腐ステーキ ● オクラサラダ 568kcal 塩分2.0g
朝	14 鶏肉の治部煮 ● れんこん炒め ● 竹の子和え 463kcal 塩分2.5g	15 肉団子 ● マカロニ炒め ● 豆サラダ 480kcal 塩分1.7g	16 舞茸と豆腐のふんわり天 ● カリフラワー炒め ● 味の花 381kcal 塩分1.7g	17 五目巾着 ● さつま揚げ炒め ● ふき和え 390kcal 塩分1.4g	18 サラダステーキ ● ごぼう炒め ● オクラ和え 382kcal 塩分2.3g	19 野菜天さつま ● れんこん炒め ● ほうれん草和え 384kcal 塩分1.8g	20 さけの塩焼き ● 茄子炒め ● しそ昆布 414kcal 塩分1.1g
昼	豚肉の生姜炒め ● 野菜サラダ ● 大根和え ● かぼちゃ煮 487kcal 塩分0.8g	豆腐ハンバーグ ● 春雨炒め ● いんげん煮 ● 白菜浅漬け 527kcal 塩分2.2g	さわらの幽庵焼き ● 切干大根煮 ● もやしナムル ● マカロニ炒め 497kcal 塩分1.8g	コロッケ ● 焼きそば ● 小松菜お浸し ● ひじきサラダ 481kcal 塩分1.6g	オムレツのクリームソース ● 高菜ビーフン ● 麩の酢の物 ● キャベツソテー 520kcal 塩分3.6g	鶏肉の治部煮 ● 豆腐チャンプル ● 白菜和え ● マカロニ炒め 558kcal 塩分2.7g	ミートコロッケ ● 豚肉の韓国風煮 ● 青梗菜炒め ● フライドじゃがバター 533kcal 塩分1.8g
夕	さわらの幽庵焼き ● ほうれん草炒め ● きんぴらごぼう ● 竹輪サラダ 463kcal 塩分2.0g	キーマカレー ● ビーマン炒め ● コーンサラダ ● 白滝和え 476kcal 塩分1.3g	鶏肉のチリソース ● れんこん炒め ● 角天 ● きゅうり和え 517kcal 塩分3.1g	麻婆豆腐 ● マカロニ炒め ● 茄子煮 ● ワカメサラダ 500kcal 塩分2.3g	明太ポテトサラダロール ● 青梗菜炒め ● お好み焼き ● きのご和え 529kcal 塩分1.8g	肉団子、ウインナー ● あさりパスタ ● ひじき煮 ● ブロッコリーサラダ 602kcal 塩分3.3g	焼餃子 ● ごぼう炒め ● 切干大根煮 ● ほうれん草和え 495kcal 塩分1.7g
朝	21 豆腐チャンプル ● もずく ● ビーマンサラダ 417kcal 塩分0.8g	22 鶏肉の照り焼き ● ブロッコリー炒め ● コーンサラダ 470kcal 塩分2.1g	23 三角しのだ ● キャベツ炒め ● ザーサイ 368kcal 塩分3.1g	24 かにと豆腐のふんわり天 ● ビーフン炒め ● きゅうりサラダ 395kcal 塩分0.7g	25 ロールキャベツ ● 青梗菜炒め ● うぐいす豆 393kcal 塩分1.3g	26 イカタコ天さつま ● いんげん炒め ● オクラ和え 361kcal 塩分1.0g	27 京風がんも ● れんこん炒め ● ふき和え 401kcal 塩分1.1g
昼	海鮮ステーキ ● きのごソテー ● いんげんお浸し ● 人参しりしり 407kcal 塩分2.2g	牛肉コロッケ ● 切干大根サラダ ● がんも煮 ● ごぼうソテー 553kcal 塩分2.1g	チーズソースメンチカツ ● 焼うどん ● こんにゃく煮 ● 小松菜和え 547kcal 塩分2.3g	肉団子の酢豚 ● 春雨サラダ ● いんげんソテー ● かぼちゃ煮 586kcal 塩分2.4g	コロッケ ● ゆかりパスタ ● もやしキムチ和え ● 白菜煮びたし 504kcal 塩分1.2g	ハンバーグのトマトソース ● 野菜炒め ● キャベツマリネ ● ひじきサラダ 594kcal 塩分3.0g	豚肉のネギ塩炒め ● 海鮮ビーフン ● 青梗菜ナムル ● カリフラワー炒め 469kcal 塩分2.0g
夕	ロールキャベツのトマトクリームソース ● れんこん炒め ● ひじき煮 ● ポテトサラダ 463kcal 塩分2.7g	チャプチェ ● 茄子炒め ● ニラまんじゅう ● ビーマンサラダ 500kcal 塩分1.5g	ポトフ風 ● きのご炒め ● 糸昆布煮 ● オクラ和え 457kcal 塩分2.1g	エビフライ ● カリフラワー炒め ● 高野豆腐煮 ● マカロニサラダ 606kcal 塩分2.1g	厚揚げの中華炒め ● 大根煮 ● ビーマン煮 ● ワカメ和え 437kcal 塩分1.5g	あかうおの煮付け ● ごぼう炒め ● 豆煮 ● きゅうり和え 444kcal 塩分1.6g	メンチカツ ● 白菜炒め ● 冬瓜煮 ● ポテトサラダ 551kcal 塩分1.8g
朝	28 シュウマイ ● 茄子炒め ● キムチもやし 416kcal 塩分1.4g	29 さつま揚げ ● 青梗菜炒め ● 豆サラダ 377kcal 塩分1.3g	30 ハムステーキ ● カリフラワー炒め ● ごま昆布 405kcal 塩分1.7g				
昼	野菜つくね ● 五目きんぴら ● キャベツのお浸し ● 小松菜和え 504kcal 塩分1.9g	白身フライ ● チャプチェ ● 麩の酢の物 ● 人参マリネ 474kcal 塩分1.7g	鶏肉の治部煮 ● マカロニサラダ ● ほうれん草ソテー ● もやしサラダ 580kcal 塩分2.9g				
夕	豚肉の味噌焼き ● マカロニ炒め ● かぼちゃ煮 ● オクラ和え 491kcal 塩分1.5g	豆腐ハンバーグのきのごソース ● がんも ● れんこん煮 ● ふき和え 522kcal 塩分2.9g	肉じゃが ● 茄子炒め ● 角天 ● 小松菜サラダ 457kcal 塩分1.1g				

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。

お知らせ

- 仕入れの都合により、メニューの一部が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受け取れ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>