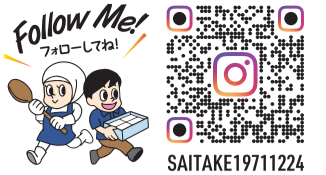


2026年 7月ヘルシー弁当の献立

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 28	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4
朝				鶏肉の八幡巻き ●高野豆腐炒め 523kcal ●ピーマンサラダ 塩分2.1g	さつま揚げ ●れんこん炒め 376kcal ●コーンサラダ 塩分1.8g	ポトフ風 ●茄子炒め 454kcal ●金時豆 塩分0.8g	鶏肉のネギ塩焼き ●竹輪炒め 498kcal ●ごま昆布 塩分2.8g
昼				ビーフインコロッケ ●ナポリタン 569kcal ●切干大根酢の物 塩分2.2g ●小松菜煮びたし	ブルコギ炒め ●ビーフ炒め 443kcal ●こんにゃく煮 塩分2.0g ●ひじきサラダ	回鍋肉 ●ポテトサラダ 539kcal ●もやしキムチ和え 塩分2.0g ●マカロニ炒め	コーンフライ ●厚揚げ炒め 514kcal ●春雨サラダ 塩分1.8g ●青梗菜ソテー
夕				さわらの幽庵焼き ●白菜炒め 423kcal ●糸昆布煮 塩分2.3g ●きのこ和え	ロールキャベツのトマトソース ●ブロッコリー炒め 414kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.6g ●オクラ和え	かに玉の中華あんかけ ●高菜パスタ 496kcal ●大根煮 塩分2.4g ●ふき和え	豚肉の生姜焼き ●ビーフ炒め 493kcal ●カリフラワー煮 塩分1.5g ●れんこんサラダ
朝	豆腐チャンプル ●めかぶ 406kcal ●竹の子和え 塩分0.6g	海鮮天さつま ●きのこ炒め 387kcal ●キャベツサラダ 塩分1.6g	さわらの幽庵焼き ●小松菜炒め 397kcal ●ピピンバ 塩分1.5g	サラダステーキ ●ブロッコリー炒め 383kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.7g	舞茸と豆腐のふんわり天 ●もずく 336kcal ●ピーマンサラダ 塩分0.9g	じゃがベーバーグ ●れんこん炒め 397kcal ●ふき和え 塩分1.6g	五目巾着 ●白菜炒め 358kcal ●高菜 塩分0.9g
昼	豚肉のポン酢炒め、チヂミ ●切干大根煮 483kcal ●白菜浅漬け 塩分1.4g ●いんげんごま和え	デミグラスハンバーグ ●鶏肉のピリ辛炒め 613kcal ●麩の酢の物 塩分2.9g ●ひじきサラダ	フライドチキン ●コールスローサラダ 716kcal ●星コロッケ 塩分2.4g ●もやし炒め	春巻き、シュウマイ、餃子 ●ビーフ炒め 547kcal ●青梗菜ナムル 塩分2.8g ●白菜生姜和え	オムレツのトマトソース ●ペペロンスパ 546kcal ●もやし和え 塩分2.1g ●さつま芋甘煮	肉じゃが ●竹の子煮 461kcal ●春雨サラダ 塩分1.4g ●いんげんソテー	クリーミーフライ ●和風スパ 486kcal ●大根ゆかり和え 塩分1.8g ●キャベツソテー
夕	牛肉コロッケ ●ほうれん草炒め 555kcal ●豆腐ステーキ 塩分1.5g ●きゅうりサラダ	鶏肉のBBQソース ●ピーマン炒め 510kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.9g ●ふき和え	ハムステーキ、カレー ●いんげん炒め 550kcal ●冬瓜煮 塩分2.8g ●春雨サラダ	ハンバーグのデミグラスソース ●マカロニ炒め 650kcal ●笹かま 塩分2.7g ●豆サラダ	かれのい煮付け ●茄子炒め 433kcal ●こんにゃく煮 塩分1.7g ●カリフラワーサラダ	チーズハムカツ ●マカロニ炒め 559kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.2g ●小松菜和え	さつま揚げ炒め ●チヂミ 466kcal ●高野豆腐煮 塩分2.3g ●ピーマンサラダ
朝	かにと豆腐のふんわり天 ●いんげん炒め 370kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.7g	根菜つくね ●豆腐炒め 441kcal ●オクラ和え 塩分2.2g	ロールキャベツ ●大根煮 346kcal ●キムチもやし 塩分2.2g	野菜天さつま ●ごぼう炒め 395kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.6g	三色高野しのだ ●白菜炒め 405kcal ●うぐいす豆 塩分0.7g	あかうおの煮付け ●竹の子炒め 379kcal ●ふき和え 塩分1.1g	シュウマイ ●ブロッコリー炒め 443kcal ●コーンサラダ 塩分1.5g
昼	鶏肉と茄子の甘酢炒め ●ごぼう煮 473kcal ●もやしサラダ 塩分1.5g ●冬瓜煮	ハムカツ ●マカロニサラダ 522kcal ●小松菜炒め 塩分1.9g ●ピーマンマリネ	鶏肉の香味ソース ●春雨炒め 509kcal ●青梗菜和え 塩分3.0g ●こんにゃく煮	夏野菜カレー ●コロッケ 552kcal ●マカロニ炒め 塩分2.5g ●いんげん和え	メンチカツ ●焼うどん 627kcal ●豆サラダ 塩分2.2g ●ひじき煮	豆腐ハンバーグ ●根菜煮 594kcal ●もやしごま和え 塩分2.3g ●のり塩ポテト	エビカツ ●春雨サラダ 457kcal ●いんげんソテー 塩分1.4g ●キャベツマリネ
夕	焼餃子、三角春巻き ●れんこん炒め 514kcal ●ひじき煮 塩分1.9g ●ほうれん草和え	豚肉の味噌焼き ●じゃが芋炒め 458kcal ●山菜煮 塩分1.8g ●ふき和え	豆腐ハンバーグのきのこソース ●もずく 436kcal ●竹の子煮 塩分2.6g ●オクラ和え	エビカツ ●大根煮 531kcal ●お好み焼き 塩分2.2g ●小松菜和え	鶏肉のしそ風味焼き ●ビーフ炒め 517kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.2g ●きゅうりサラダ	チャプチェ ●高野豆腐炒め 481kcal ●角天 塩分1.5g ●白菜サラダ	根菜つくね ●茄子炒め 458kcal ●糸昆布煮 塩分3.4g ●オクラ和え
朝	玉子ロール ●れんこん炒め 360kcal ●大根和え 塩分1.1g	ねぎ焼き ●マカロニ炒め 367kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.8g	鶏肉の照り焼き ●茄子炒め 456kcal ●ザーサイ 塩分4.3g	三角しのだ ●小松菜炒め 369kcal ●オクラ和え 塩分0.9g	イカタコ天さつま ●ごぼう炒め 391kcal ●コーンサラダ 塩分1.1g	豆腐ステーキ ●ピーマン炒め 482kcal ●豆サラダ 塩分1.9g	かれのい煮付け ●カリフラワー炒め 385kcal ●きのこ和え 塩分1.2g
昼	鶏肉のチャンプル ●角揚げ 433kcal ●ひじきサラダ 塩分1.5g ●こんにゃく金平	あかうおの煮付け ●焼きそば 452kcal ●白菜和え 塩分2.1g ●麩のだし煮	コロッケ ●切干大根煮 432kcal ●もやし炒め 塩分1.2g ●青梗菜和え	タンドリーチキン ●たらこスパゲッティ 567kcal ●こんにゃく煮 塩分2.2g ●いんげんお浸し	かに玉の中華あんかけ ●豚肉のピリ辛炒め 502kcal ●もやし和え 塩分2.7g ●ひじき煮	天ぷら ●春雨炒め 516kcal ●ポテトサラダ 塩分2.5g ●わかめ和え	枝豆フライ ●野菜炒め 465kcal ●大根煮 塩分2.5g ●白菜炒め
夕	明太ポテトサラダロール ●小松菜炒め 540kcal ●竹の子煮 塩分2.8g ●ピーマンサラダ	オムレツのクリームソース ●れんこん炒め 508kcal ●きんぴらごぼう 塩分2.9g ●ふき和え	ハンバーグのおろしソース ●ピーマン炒め 585kcal ●糸昆布煮 塩分3.1g ●コーンサラダ	豆腐チャンプル ●きのこ炒め 511kcal ●お好み焼き 塩分1.3g ●ブロッコリーサラダ	エビフライ ●白菜炒め 540kcal ●竹の子煮 塩分1.8g ●大根サラダ	タンドリーチキン ●がんも 534kcal ●青梗菜炒め 塩分2.0g ●オクラ和え	ハムステーキ、シュウマイ ●竹輪炒め 502kcal ●いんげん煮 塩分2.2g ●きゅうりサラダ
朝	京風がんも ●茄子炒め 421kcal ●しそ昆布 塩分1.3g	豆腐ハンバーグ ●竹の子炒め 510kcal ●いんげんサラダ 塩分1.1g	鶏肉のしそ風味焼き ●大根煮 443kcal ●味の花 塩分2.3g	干草卵焼 ●れんこん炒め 386kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.4g	枝豆と豆腐のふんわり天 ●青梗菜炒め 368kcal ●オクラ和え 塩分0.9g	ハムステーキ ●ブロッコリー炒め 408kcal ●コーンサラダ 塩分1.1g	
昼	厚揚げそぼろ炒め ●マカロニ炒め 530kcal ●ブロッコリー炒め 塩分1.6g ●キャベツお浸し	キーマカレー ●野菜炒め 479kcal ●春雨サラダ 塩分2.1g ●青梗菜炒め	アジフライ ●ミートスパ 545kcal ●もやしのキムチ和え 塩分2.2g ●人參しりしり	酢鶏 ●五目煮 602kcal ●ワカメナムル 塩分2.9g ●キャベツ炒め	豚しゃぶ ●チャプチェ 423kcal ●もやし炒め 塩分2.2g ●いんげん和え	ハンバーグのステーキソース ●コロッケ 648kcal ●切干大根サラダ 塩分2.8g ●ほうれん草ソテー	
夕	肉団子の甘酢ソース ●じゃが芋炒め 516kcal ●れんこん煮 塩分2.5g ●豆サラダ	クリームコロッケ ●小松菜炒め 564kcal ●がんも 塩分1.2g ●オクラ和え	豚肉の四川風炒め ●納豆 482kcal ●カリフラワー煮 塩分1.3g ●ピーマンサラダ	ハンバーグのオニオンソース ●めかぶ 535kcal ●大根煮 塩分2.7g ●白菜和え	鶏肉の治部煮 ●ごぼう炒め 544kcal ●糸昆布煮 塩分3.1g ●ポテトサラダ	豚カツ ●小松菜炒め 553kcal ●豆腐ステーキ 塩分1.3g ●きゅうりサラダ	

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

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