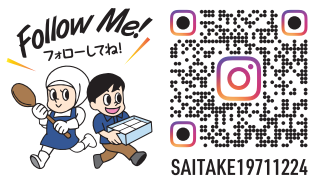


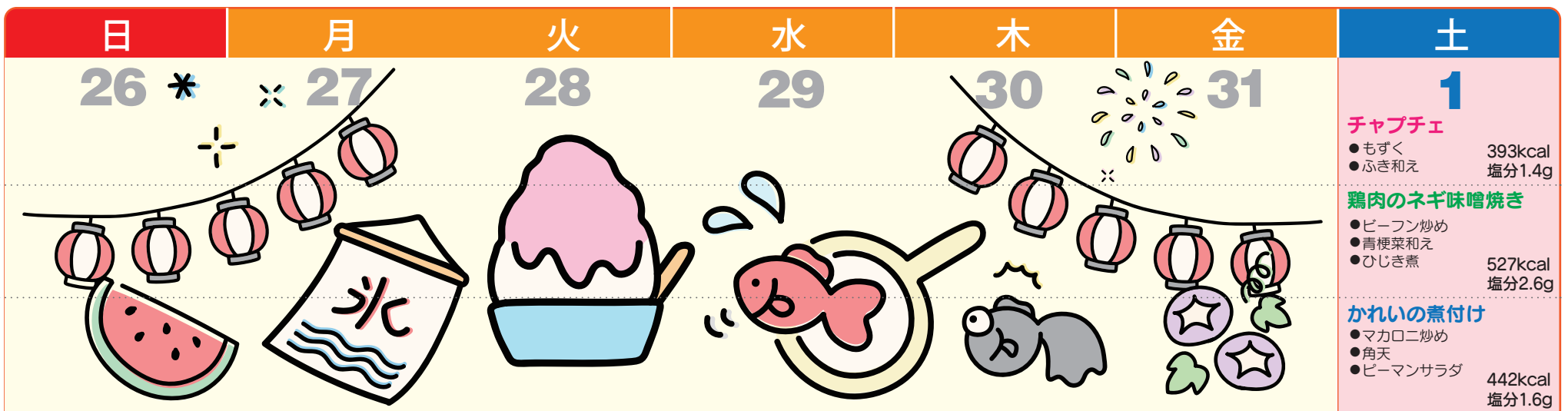
2025年 8月ヘルシー弁当の献立

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



朝
昼
夕



朝
昼
夕

2 ロールキャベツ ●ピーマン炒め 378kcal ●ザーサイ 塩分3.8g 豚肉の野菜炒め ●揚げ出し豆腐 476kcal ●小松菜ソテー 塩分1.6g ●大根和え 肉団子のチリソース ●カリフラワー煮 481kcal ●お好み焼き 塩分2.9g ●オクラサラダ	3 野菜天さつま ●竹の子炒め 371kcal ●茄子和え 塩分1.2g ハンバーグのトマトソース ●きんぴらごぼう 573kcal ●キャベツの煮びたし 塩分3.1g ●麩の和え物 豚肉の甘辛炒め ●いんげん炒め 542kcal ●糸昆布煮 塩分2.5g ●ポテトサラダ	4 オムレツ ●きのご炒め 398kcal ●金時豆 塩分1.3g 回鍋肉 ●ガーリックスパ 509kcal ●青梗菜炒め 塩分2.1g ●もやしのキムチ和え 牛肉コロッケ ●白菜炒め 543kcal ●豆腐ステーキ 塩分1.5g ●大根サラダ	5 五目巾着 ●れんこん炒め 369kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.2g あかうおの煮付け ●じゃが芋煮 475kcal ●いんげん炒め 塩分1.6g ●春雨サラダ 豚肉の生姜焼き ●茄子炒め 486kcal ●豆煮 塩分1.4g ●ふき和え	6 さつま揚げ炒め ●めかぶ 370kcal ●いんげんサラダ 塩分1.6g コロッケ ●肉団子のクリーム煮 513kcal ●切干大根煮 塩分2.7g ●小松菜和え 鶏肉のBBQソース ●チヂミ 531kcal ●高野豆腐煮 塩分2.2g ●竹の子サラダ	7 サラダステーキ ●青梗菜炒め 377kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.5g ハムステーキ、つくね ●もやし炒め 480kcal ●こんにやく煮 塩分2.1g ●ピーマンマリネ チャブチェ ●カリフラワー炒め 479kcal ●ニラまんじゅう 塩分1.6g ●れんこん和え	8 ハムステーキ ●大根煮 391kcal ●ごま昆布 塩分2.0g 春巻き、かき揚げ ●厚揚げ炒め 684kcal ●いんげんソテー 塩分2.3g ●マカロニサラダ かに玉の中華あんかけ ●納豆 497kcal ●きのご煮 塩分2.1g ●きゅうりサラダ
---	---	---	--	---	--	---

朝
昼
夕

9 根菜つくね ●高野豆腐炒め 431kcal ●ふき和え 塩分2.1g 鶏肉の五目炒め ●カリフラワー炒め 469kcal ●人参しりしり 塩分2.1g ●ほうれん草和え チーズハムカツ ●がんも 644kcal ●ピーマン炒め 塩分1.8g ●豆サラダ	10 枝豆と豆腐のふんわり天 ●茄子炒め 383kcal ●オクラ和え 塩分0.9g メンチカツ ●ナポリタン 635kcal ●れんこん炒め 塩分2.5g ●ワカメナムル 豆腐ハンバーグのジャリピンソース ●白菜炒め 604kcal ●糸昆布煮 塩分3.1g ●ポテトサラダ	11 三色高野しのだ ●マカロニ炒め 395kcal ●ピビンバ 塩分1.3g 鶏肉のうま煮 ●コールスローサラダ 526kcal ●切干大根炒め 塩分2.7g ●青梗菜ソテー 白身フライ ●ごぼう炒め 523kcal ●豆煮 塩分2.1g ●春雨サラダ	12 干草卵焼き ●ピーマン炒め 376kcal ●カリフラワーサラダ 塩分1.1g 照り焼き豆腐ハンバーグ、豚肉の生姜炒め ●ジャーマンポテト 514kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.7g ●小松菜お浸し 豆腐チャンプル ●茄子炒め 470kcal ●角天 塩分1.4g ●オクラ和え	13 シュウマイ ●白菜炒め 440kcal ●うぐいす豆 塩分1.0g 白身魚の幽庵焼き ●ごぼう甘辛煮 393kcal ●もやしの中華炒め 塩分1.6g ●キャベツマリネ 天ぷら ●きのご炒め 482kcal ●豆煮 塩分1.8g ●マカロニサラダ	14 あかうおの煮付け ●れんこん炒め 426kcal ●春雨サラダ 塩分1.5g おさつコロッケ、豚肉と茄子の甘酢炒め ●五目煮 558kcal ●白菜炒め 塩分2.0g ●いんげんサラダ ハムステーキ、カレー ●桜えびパスタ 553kcal ●冬瓜煮 塩分2.9g ●ブロッコリー和え	15 イカタコ天さつま ●小松菜炒め 364kcal ●オクラ和え 塩分1.2g オムレツのデミソース ●鶏肉の洋風煮 544kcal ●マカロニ炒め 塩分3.1g ●がんも煮
---	---	--	---	---	---	--

朝
昼
夕

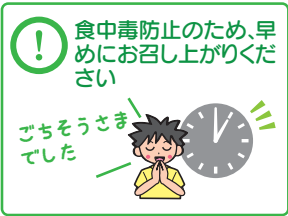
16 豆腐ハンバーグ ●いんげん炒め 549kcal ●竹輪サラダ 塩分1.4g 豚肉の韓国風炒め、ピーマンの肉詰め焼き ●きんぴらごぼう 495kcal ●切干大根サラダ 塩分1.4g ●昆布豆 チーズコロッケ ●青梗菜炒め 484kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.7g ●ふき和え	17 ねぎ焼き ●茄子炒め 365kcal ●コーンサラダ 塩分0.6g 枝豆フライ ●豆腐チャンプル 504kcal ●小松菜煮びたし 塩分2.2g ●春雨サラダ さつま揚げ炒め ●コロッケ 470kcal ●大根煮 塩分2.3g ●きゅうりサラダ	18 京風がんも ●白菜炒め 438kcal ●味の花 塩分1.3g コロッケ ●肉野菜炒め 488kcal ●ひじき煮 塩分1.6g ●人参マリネ 明太ポテトサラダロール ●めかぶ 510kcal ●れんこん煮 塩分2.2g ●ピーマンサラダ	19 舞茸と豆腐のふんわり天 ●カリフラワー炒め 379kcal ●春雨サラダ 塩分1.0g チヂミ、餃子 ●マカロニサラダ 512kcal ●麩のだし煮 塩分1.6g ●コーンソテー つくね大葉巻き、シュウマイ ●ごぼう炒め 551kcal ●高野豆腐煮 塩分2.5g ●きのご和え	20 鶏肉のしそ風味焼き ●竹輪炒め 468kcal ●きゅうりサラダ 塩分2.0g 夏野菜カレー ●切干大根煮 474kcal ●小松菜和え 塩分2.7g ●もやし炒め 肉団子の甘酢ソース ●じゃが芋炒め 477kcal ●ひじき煮 塩分2.9g ●茄子和え	21 豆腐ステーキ ●れんこん炒め 434kcal ●高菜 塩分1.9g 豆腐ハンバーグおろしポン酢 ●たらこスパ 540kcal ●じゃが芋甘辛煮 塩分2.4g ●ほうれん草和え さわらの幽庵焼き ●ごぼう炒め 440kcal ●冬瓜煮 塩分1.7g ●コーンサラダ	22 じゃがバーバーグ ●白菜炒め 383kcal ●オクラ和え 塩分1.3g チンチャオソース ●ピーマン炒め 496kcal ●大豆煮 塩分2.2g ●いんげん和え 豚カツ ●ブロッコリー炒め 542kcal ●れんこん煮 塩分1.4g ●茄子和え
--	--	---	---	---	---	---

朝
昼
夕

23 しゅうまい ●じゃが芋炒め 443kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.1g 白身魚の照り焼き ●厚揚げ炒め 410kcal ●小松菜煮びたし 塩分2.1g ●もやしナムル ロールキャベツのトマトソース ●ごぼう炒め 395kcal ●玉こんに煮 塩分2.4g ●オクラ和え	24 海鮮天さつま ●きのご炒め 396kcal ●コーンサラダ 塩分1.6g 枝豆フライ ●切干大根炒め 484kcal ●小松菜煮びたし 塩分1.0g ●青梗菜和え 豚肉の四川風炒め ●チヂミ 499kcal ●白菜煮 塩分1.4g ●豆サラダ	25 肉団子の中華あんかけ ●茄子炒め 433kcal ●キムチもやし 塩分2.1g かに玉の中華あんかけ ●チャブチェ 516kcal ●ひじき煮 塩分2.4g ●いんげん和え 鶏肉のネギ味噌焼き ●納豆 554kcal ●きんぴらごぼう 塩分2.3g ●れんこんサラダ	26 三角しのだ ●ごぼう炒め 387kcal ●オクラ和え 塩分1.2g トンカツ ●じゃが芋煮 586kcal ●もやし炒め 塩分1.5g ●麩の酢の物 オムレツのきのごソース ●さつま揚げ炒め 537kcal ●冬瓜煮 塩分2.9g ●ポテトサラダ	27 さわらの幽庵焼き ●白菜炒め 412kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.3g コロッケ ●豆腐炒め 478kcal ●青梗菜煮びたし 塩分1.6g ●大豆サラダ 根菜つくね ●茄子炒め 462kcal ●糸昆布煮 塩分3.4g ●ふき和え	28 鶏肉のネギ味噌焼き ●れんこん炒め 479kcal ●ブロッコリーサラダ 塩分1.9g ハンバーグカレーソース ●野菜炒め 592kcal ●こんにやく煮 塩分2.5g ●大根和え 肉じゃが ●マカロニ炒め 469kcal ●切干大根煮 塩分1.6g ●ほうれん草サラダ	29 肉団子 ●いんげん炒め 434kcal ●春雨サラダ 塩分1.6g ベーコンチーズカツ ●五目きんぴら 570kcal ●小松菜炒め 塩分2.7g ●人参サラダ エビフライ ●もずく 498kcal ●カリフラワー煮 塩分1.3g ●きゅうり和え
--	---	---	--	---	---	---

朝
昼
夕

30 さつま揚げ ●竹の子炒め 357kcal ●しそ昆布 塩分1.8g 豚肉のブルコギ炒め ●竹輪煮 460kcal ●もやし炒め 塩分2.2g ●キャベツお浸し ハンバーグのテリマヨソース ●ピーマン炒め 626kcal ●玉こんに煮 塩分2.8g ●コーンサラダ	31 かにと豆腐のふんわり天 ●茄子炒め 401kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.2g チーズコロッケ ●肉団子の中華煮 519kcal ●ピーマンソテー 塩分2.4g ●ほうれん草ナムル タンダーチキン ●竹の子炒め 541kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.2g ●いんげんサラダ
---	---



●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