2026年 10月 ヘルシー弁当の献立

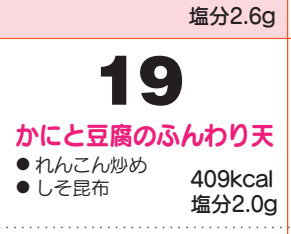
管理栄養士監修
才武給食は
“食”と“健康”のお手伝いをしています

Follow Me! フォローしてね!

SAITAKE19711224

	日	月	火	水	木	金	土
朝	27	28	29	30	**1** ハムステーキ ● 竹の子炒め ● 春雨サラダ 410kcal 塩分1.6g	**2** イカタコ天さつま ● 白菜炒め ● キムチもやし 362kcal 塩分1.5g	**3** 厚揚げ炒め ● もずく ● 豆サラダ 428kcal 塩分1.3g
昼					たこ焼き ● 野菜炒め ● ひじきの炒め煮 ● さけふりかけ 524kcal 塩分2.8g	春巻き、シュウマイ ● 根菜煮 ● もやし炒め ● ピーマンサラダ 526kcal 塩分1.5g	豚丼 ● ナポリタン ● 大根の洋風煮 ● 茄子和え 520kcal 塩分2.0g
夕					牛肉コロッケ ● きのこ炒め ● お好み焼き ● 小松菜和え 494kcal 塩分1.3g	さわらの幽庵焼き ● カリフラワー炒め ● 糸昆布煮 ● いんげんサラダ 440kcal 塩分2.3g	エビフライ ● ビーフン炒め ● 冬瓜煮 ● コーンサラダ 549kcal 塩分1.7g
朝	**4** 五目巾着 ● れんこん炒め ● オクラ和え 383kcal 塩分0.9g	**5** じゃがベーバーグ ● ブロッコリー炒め ● 竹輪サラダ 410kcal 塩分1.4g	**6** サラダステーキ ● 茄子炒め ● 味の花 399kcal 塩分2.2g	**7** かれいの煮付け ● 青梗菜炒め ● きゅうりサラダ 384kcal 塩分1.1g	**8** 彩り海鮮ステーキ ● カリフラワー炒め ● 豆サラダ 394kcal 塩分2.0g	**9** 野菜天 ● きのこ炒め ● ほうれん草和え 342kcal 塩分1.4g	**10** シュウマイ ● 大根煮 ● ごま昆布 418kcal 塩分2.1g
昼	ハンバーグ、野菜炒め ● じゃが芋煮 ● 春菊和え ● 角天 478kcal 塩分1.7g	カツ丼 ● こんにゃく炒め ● 春雨サラダ ● 豆の洋風煮 568kcal 塩分1.7g	豆腐ハンバーグ ● ビーフン炒め ● ひじきサラダ ● いんげん炒め 588kcal 塩分2.8g	チキンステーキ、チヂミ ● 焼うどん ● 切干大根の酢の物 ● 白菜の中華煮 519kcal 塩分1.5g	豚野菜炒め ● がんも煮 ● もやしキムチ ● マカロニ炒め 490kcal 塩分1.1g	天ぷら ● 豆腐炒め ● いんげん和え ● ひじき煮 444kcal 塩分2.1g	ミートボール、ベイクドエッグポテト ● マカロニサラダ ● こんにゃく煮 ● キャベツ炒め 553kcal 塩分2.6g
夕	鶏肉のネギ塩焼き ● 竹の子炒め ● ひじき煮 ● きのこ和え 449kcal 塩分4.9g	カレー ● キャベツ炒め ● 白菜煮 ● コーンサラダ 488kcal 塩分2.6g	肉じゃが ● 大根煮 ● 角天 ● ピーマンサラダ 448kcal 塩分1.7g	肉団子のハヤシソース ● 竹の子炒め ● ごぼう煮 ● れんこん和え 506kcal 塩分2.9g	かに玉の中華あんかけ ● 揚げ餃子 ● 茄子煮 ● オクラ和え 478kcal 塩分1.5g	ハンバーグのシャリアピンソース ● ブロッコリー炒め ● 冬瓜煮 ● 春雨サラダ 602kcal 塩分3.0g	クリームコロッケ ● ピーマン炒め ● 糸昆布煮 ● きゅうりサラダ 516kcal 塩分2.1g
朝	**11** 鶏肉の照り焼き ● じゃが芋炒め ● ふき和え 450kcal 塩分2.1g	**12** オムレツ ● 竹の子炒め ● コーンサラダ 434kcal 塩分1.8g	**13** チヂミ ● れんこん炒め ● ザーサイ 367kcal 塩分3.6g	**14** 舞茸と豆腐のふんわり天 ● 青梗菜炒め ● 春雨サラダ 385kcal 塩分1.0g	**15** 豆腐ハンバーグ ● カリフラワー炒め ● 金時豆 479kcal 塩分1.5g	**16** 角揚げ ● めかぶ ● オクラ和え 317kcal 塩分0.8g	**17** 千草卵焼 ● ブロッコリー炒め ● きゅうりサラダ 386kcal 塩分1.4g
昼	野菜のコンソメ煮 ● さつま芋コロッケ ● かぼちゃ煮 ● 白菜炒め 485kcal 塩分1.7g	野菜コロッケ ● 根菜煮 ● ワカメサラダ ● マカロニ炒め 472kcal 塩分1.4g	ハンバーグのきのこソース ● ビビンバチャプチェ ● ひじきサラダ ● 和風サラダ 590kcal 塩分2,4g	天津飯 ● 味噌おでん ● 無限キャベツ ● いんげん和え 389kcal 塩分2.0g	三角春巻き、餃子 ● 高野豆腐煮 ● 大根キムチ ● 竹輪サラダ 492kcal 塩分1.9g	鶏肉の甘酢あんかけ ● きのこパスタ ● 大豆煮 ● キャベツサラダ 510kcal 塩分1.7g	かぼちゃコロッケ ● れんこん金平 ● じゃが芋煮 ● ピーマンサラダ 447kcal 塩分1.1g
夕	さつま揚げ炒め ● もずく ● ひじき煮 ● ブロッコリーサラダ 420kcal 塩分2.5g	根菜つくね ● 豆腐炒め ● きのこ煮 ● 小松菜和え 463kcal 塩分2.6g	鶏肉の BBQ ソース ● 肉団子トマトソース ● ごぼう煮 ● 茄子サラダ 515kcal 塩分2.9g	天ぷら ● 竹の子炒め ● 糸昆布煮 ● 豆サラダ 475kcal 塩分2.6g	チャプチェ ● れんこん炒め ● 笹かまぼこ ● ふき和え 462kcal 塩分1.7g	豚肉の生姜焼き ● 白菜炒め ● いんげん煮 ● 春雨サラダ 446kcal 塩分1.5g	焼き餃子、春巻き ● 竹の子炒め ● お好み焼き ● コーンサラダ 530kcal 塩分1.7g
朝	**18** 海鮮天さつま ● マカロニ炒め ● 高菜 380kcal 塩分1.6g	**19** かにと豆腐のふんわり天 ● れんこん炒め ● しそ昆布 409kcal 塩分2.0g	**20** 京風がんも ● カリフラワー炒め ● 茄子和え 399kcal 塩分1.0g	**21** シュウマイ ● 小松菜炒め ● ふき和え 406kcal 塩分0.9g	**22** 野菜のミンチ巻き ● 竹輪炒め ● オクラ和え 440kcal 塩分2.1g	**23** 玉子ロール ● ピーマン炒め ● コーンサラダ 374kcal 塩分1.0g	**24** ポトフ風 ● 白菜炒め ● うぐいす豆 458kcal 塩分1.3g
昼	豚肉の甘辛炒め ● 金平ごぼう ● 茄子煮 ● もやし炒め 476kcal 塩分0.6g	アジフライ ● ビーフン炒め ● ひじきサラダ ● 切干大根煮 487kcal 塩分1.5g	オムレツ ● 肉団子の味噌ソース ● もやし炒め ● ワカメのだし煮 471kcal 塩分2.4g	野菜炒め ● ゆかりパスタ ● 白菜の和え物 ● 春雨炒め 519kcal 塩分1.6g	メンチカツ、キャベツ焼き五目あんけけ ● チャプチェ ● いんげんソテー ● 小松菜和え 543kcal 塩分2.4g	豚じゃが ● マカロニ炒め ● 大根サラダ ● キャベツの酢の物 438kcal 塩分0.8g	カレーコロッケ ● 肉団子のコンソメ煮 ● こんにゃくの金平 ● ポテトサラダ 533kcal 塩分2.1g
夕	ハンバーグのハニーマスタードソース ● コロッケ ● 糸昆布煮 ● ほうれん草和え 640kcal 塩分3.5g	ロールキャベツのトマトソース ● 豆腐寄せ ● 里芋煮 ● オクラサラダ 429kcal 塩分2.3g	牛肉コロッケ ● ピーマン炒め ● 高野豆腐煮 ● きのこ和え 499kcal 塩分1.6g	タンドリーチキン ● ビーフン炒め ● ごぼう煮 ● れんこんサラダ 510kcal 塩分2.1g	肉豆腐 ● 竹の子炒め ● 角天 ● 茄子和え 464kcal 塩分1.3g	ハムステーキ、シュウマイ ● ブロッコリー炒め ● 冬瓜煮 ● ふき和え 498kcal 塩分2.5g	豆腐ハンバーグ ● めかぶ ● 青梗菜炒め ● 春雨サラダ 536kcal 塩分1.5g
朝	**25** 肉団子 ● キャベツ炒め ● きゅうりサラダ 432kcal 塩分1.9g	**26** 野菜天さつま ● いんげん炒め ● ポテトサラダ 408kcal 塩分1.4g	**27** 三角しのだ ● カリフラワー炒め ● ビビンバ 373kcal 塩分1.2g	**28** 鶏肉の治部煮 ● 茄子炒め ● キャベツサラダ 465kcal 塩分1.8g	**29** 豆腐寄せ ● 青梗菜炒め ● きのこ和え 430kcal 塩分1.7g	**30** オムレツ ● ごぼう炒め ● オクラ和え 381kcal 塩分1.4g	**31** 枝豆と豆腐のふんわり天 ● さつま揚げ炒め ● キムチもやし 412kcal 塩分2.3g
昼	すき焼き風煮 ● 切干大根煮 ● ほうれん草和え ● れんこんサラダ 525kcal 塩分0.7g	カレー ● ハンバーグ ● コーンサラダ ● もやし炒め 569kcal 塩分2.9g	クリーミーコロッケ ● ナポリタン ● がんも煮 ● ひじきサラダ 549kcal 塩分2.4g	ビビンバ ● 水餃子 ● 野菜の生姜和え ● コーンサラダ 483kcal 塩分1.7g	シュウマイ、ハムステーキ ● ビーフン炒め ● 白菜サラダ ● 切干大根煮 475kcal 塩分1.8g	メンチカツ ● 五目煮 ● マカロニサラダ ● もやし炒め 609kcal 塩分2.7g	豚肉の生姜炒め ● おでん ● 豆サラダ ● 春雨炒め 499kcal 塩分1.5g
夕	あかうおの煮付け ● 高野豆腐炒め ● ひじき煮 ● 白滝和え 435kcal 塩分1.9g	肉団子のチリソース ● マカロニ炒め ● きんぴらごぼう ● オクラ和え 510kcal 塩分3.3g	シチュー、じゃがベーバーグ ● 竹の子炒め ● 糸昆布煮 ● 豆サラダ 517kcal 塩分3.0g	エビカツ ● ピーマン炒め ● かぼちゃ煮 ● きゅうり和え 493kcal 塩分1.9g	豚肉の味噌焼き ● いんげん炒め ● ひじき煮 ● ポテトサラダ 487kcal 塩分1.8g	豆腐チャンプル ● 竹の子炒め ● 糸昆布煮 ● ピーマンサラダ 480kcal 塩分1.7g	チーズ入りコロッケ ● ほうれん草炒め ● 冬瓜煮 ● コーンサラダ 487kcal 塩分1.9g







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
株式会社才武給食（さいたけ）
SAITAKE MEAL SERVICE
〒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