2026年 11月 ヘルシー弁当の献立

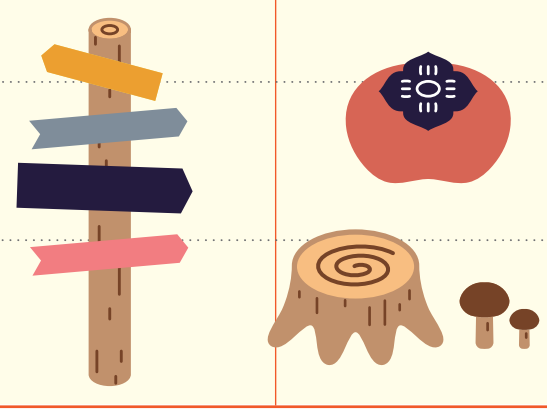
管理栄養士監修

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
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
朝	彩り海鮮ステーキ ● 青梗菜炒め ● カリフラワーサラダ 359kcal 塩分1.7g	肉詰めいなり ● ピーマン炒め ● 春雨サラダ 405kcal 塩分1.1g	ポトフ風 ● ごぼう炒め ● 味の花 455kcal 塩分2.2g	豆腐寄せ ● いんげん炒め ● コーンサラダ 455kcal 塩分1.8g	千草卵焼 ● ビーフン炒め ● 豆サラダ 419kcal 塩分1.3g	豆腐チャンプル ● もずく ● 小松菜和え 403kcal 塩分0.9g	鶏肉の八幡巻き ● 白菜炒め ● 茄子和え 485kcal 塩分1.8g
昼	ベーコンエッグカツ ● ビーフン炒め ● 白菜の煮びたし ● 切干大根の酢の物 527kcal 塩分2.1g	豆腐ハンバーグマスタードソース ● 竹の子の高菜炒め ● ひじき煮 ● 枝豆天 575kcal 塩分2.9g	オムレツのトマトソース ● カレーコロッケ ● マカロニ炒め ● ワカメサラダ 551kcal 塩分2.5g	さわらの幽庵焼き ● ペペロンチーノ ● 高野豆腐煮 ● もやしサラダ 494kcal 塩分1.8g	照りタルハンバーグ ● 切干大根煮 ● 竹の子炒め ● カリフラワーサラダ 657kcal 塩分3.5g	コロッケ ● オムレツ ● マカロニトマト煮 ● コーンサラダ 495kcal 塩分1.6g	チャプチェ ● おでん ● のり塩ポテト ● ワカメサラダ 473kcal 塩分2.3g
夕	クラムチャウダー ● オムレツ ● れんこん煮 ● ふき和え 433kcal 塩分3.0g	焼き餃子、三角春巻き ● ブロッコリー炒め ● 大根煮 ● 豆サラダ 517kcal 塩分1.8g	回鍋肉 ● 茄子炒め ● かぼちゃ煮 ● 白菜和え 495kcal 塩分2.1g	牛肉コロッケ ● きのこ炒め ● 冬瓜煮 ● ほうれん草和え 475kcal 塩分1.8g	鶏肉のネギ塩焼き ● ごぼう炒め ● 角天 ● ピーマンサラダ 478kcal 塩分4.4g	白身フライ、焼うどん ● いんげん炒め ● 高野豆腐煮 ● オクラ和え 500kcal 塩分1.9g	かに玉の中華あんかけ ● おさつコロッケ ● ひじき煮 ● ごぼう炒め 497kcal 塩分1.8g
	8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
朝	ロールキャベツ ● ブロッコリー炒め ● ごま昆布 387kcal 塩分1.9g	厚焼き玉子 ● れんこん炒め ● オクラ和え 383kcal 塩分0.8g	信田巻き ● ビーフン炒め ● 高菜 377kcal 塩分1.1g	筑前煮風 ● ほうれん草炒め ● ふき和え 385kcal 塩分1.3g	厚揚げ炒め ● 竹の子炒め ● 金時豆 446kcal 塩分0.3g	スクランブルエッグ、赤ウインナー ● いんげん炒め ● れんこんサラダ 403kcal 塩分1.1g	サラダステーキ ● 小松菜炒め ● 麸和え 364kcal 塩分1.8g
昼	肉じゃが ● ふき煮 ● もやしキムチ和え ● かぼちゃサラダ 458kcal 塩分1.7g	キーマカレー ● サラスパ ● 麸の酢の物 ● 豆サラダ 555kcal 塩分2.4g	肉団子の甘酢炒め ● いんげんサラダ ● 茄子煮 ● マカロニペペロン炒め 481kcal 塩分2.6g	エビフライ ● 和風スパゲッティ ● ひじき煮 ● もやし炒め 487kcal 塩分1.7g	カレーうどん、野菜かき揚げ ● 麻婆豆腐 ● 白菜煮 ● コーンサラダ 583kcal 塩分2.7g	チキンカツ、焼きそば ● 豚キムチ ● 大根煮 ● ブロッコリーサラダ 547kcal 塩分3.3g	豚カツの味噌ダレ ● きんぴらごぼう ● マカロニ炒め ● ピーマンサラダ 628kcal 塩分2.1g
夕	豆腐ハンバーグ ● キャベツ炒め ● こんにゃく煮 ● 竹輪サラダ 577kcal 塩分2.3g	エビカツ ● 白菜炒め ● 糸昆布煮 ● マカロニサラダ 532kcal 塩分2.6g	さつま揚げ炒め ● カリフラワー煮 ● ニラまんじゅう ● ピーマンサラダ 445kcal 塩分2.0g	豚肉の生姜焼き ● 切干大根炒め ● 高野豆腐煮 ● ポテトサラダ 495kcal 塩分1.5g	根菜つくね ● きのこ炒め ● 小松菜の煮びたし ● オクラ和え 455kcal 塩分2.4g	チーズ入りコロッケ ● 茄子炒め ● ほうれん草煮 ● 豆サラダ 510kcal 塩分1.9g	肉団子のチリソース ● ビーフン炒め ● 冬瓜煮 ● もやし和え 483kcal 塩分2.9g
	15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
朝	五目巾着 ● キャベツ炒め ● きのこ和え 379kcal 塩分0.7g	肉団子 ● ごぼう炒め ● コーンサラダ 451kcal 塩分2.0g	がんも煮 ● ピーマン炒め ● ビビンバ山菜 405kcal 塩分1.5g	肉団子の中華あんかけ ● れんこん炒め ● オクラ和え 427kcal 塩分1.8g	白身魚の煮付け ● ブロッコリー炒め ● 春雨サラダ 457kcal 塩分1.2g	三角しのだ ● 白菜炒め ● ザーサイ 367kcal 塩分3.3g	ちくわ玉子とじ ● 茄子炒め ● 豆サラダ 454kcal 塩分1.7g
昼	ポトフ風 ● たらこフライ ● 竹の子炒め ● 青梗菜和え 525kcal 塩分1.9g	鶏肉の治部煮 ● 切干大根煮 ● いんげん炒め ● 春雨サラダ 486kcal 塩分2.1g	メンチカツ ● 麻婆茄子 ● ひじき煮 ● 豆サラダ 573kcal 塩分1.9g	豚肉のすき焼き風煮 ● 焼うどん ● きのこ炒め ● ワカメサラダ 538kcal 塩分1.9g	ハンバーグのトマトソース、トマトパスタ ● 野菜炒め ● きんぴらごぼう ● 小松菜和え 606kcal 塩分2.9g	鶏肉のネギ塩ソース ● 焼きそば ● かぼちゃ煮 ● オクラ和え 513kcal 塩分1.8g	白身フライ ● マカロニトマト炒め ● もやしごま和え ● 生姜天 485kcal 塩分1.4g
夕	アジフライ、焼きそば ● 白菜炒め ● 糸昆布煮 ● ふき和え 506kcal 塩分2.6g	豆腐チャンプル ● チヂミ ● カリフラワー炒め ● かぼちゃ煮 491kcal 塩分1.3g	クリームコロッケ ● オムレツ ● マカロニ炒め ● もやし和え 522kcal 塩分1.5g	ハムステーキ、カレー ● 豆腐炒め ● 冬瓜煮 ● コーンサラダ 533kcal 塩分2.7g	肉じゃが ● いんげん炒め ● 切干大根煮 ● 玉葱和え 454kcal 塩分1.9g	ロールキャベツのトマトソース ● ほうれん草炒め ● れんこん煮 ● ピーマンサラダ 425kcal 塩分2.4g	牛肉コロッケ ● 豆腐炒め ● ひじき煮 ● ブロッコリーサラダ 543kcal 塩分1.7g
	22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
朝	野菜肉巻き ● めかぶ ● 切干大根和え 394kcal 塩分1.7g	高野豆腐煮 ● きのこ炒め ● 麸和え 405kcal 塩分1.8g	ウインナー炒め ● マカロニ炒め ● うぐいす豆 450kcal 塩分0.9g	じゃがベーバーグ ● 青梗菜炒め ● ふき和え 376kcal 塩分1.1g	豆腐ハンバーグ ● キャベツ炒め ● コーンサラダ 471kcal 塩分1.7g	オムレツ ● いんげん炒め ● れんこんサラダ 434kcal 塩分1.7g	さわらの幽庵焼き ● 白菜炒め ● しそ昆布 416kcal 塩分1.9g
昼	野菜炒め ● ビーフン炒め ● ワカメナムル ● コーンサラダ 447kcal 塩分1.3g	オムレツ、ナポリタン ● ジャーマンポテト ● 春雨サラダ ● いんげんサラダ 534kcal 塩分2.0g	ベーコンチーズカツ ● ごぼうサラダ ● キャベツ炒め ● もやしナムル 544kcal 塩分1.8g	豚肉とれんこんのきんぴら、さつま芋天 ● 豆腐寄せ ● もやし炒め ● 豆サラダ 551kcal 塩分1.5g	酢豚 ● 春雨サラダ ● 高野豆腐煮 ● ほうれん草和え 523kcal 塩分2.3g	照り焼きハンバーグ ● 油そば風 ● かぼちゃ煮 ● 切干大根サラダ 639kcal 塩分3.5g	ミートコロッケ ● マカロニサラダ ● 小松菜炒め ● ひじき和え 531kcal 塩分1.5g
夕	豚肉の味噌焼き ● 茄子炒め ● きんぴらごぼう ● ふき和え 460kcal 塩分1.5g	ハンバーグのオニオンソース ● がんも ● 白菜煮 ● オクラ和え 583kcal 塩分2.3g	チャプチェ ● 大根煮 ● 角天 ● 茄子和え 445kcal 塩分2.0g	肉団子のクリームソース ● きのこ炒め ● 冬瓜煮 ● ピーマンサラダ 498kcal 塩分3.3g	白身フライ ● ブロッコリー炒め ● 糸昆布煮 ● ポテトサラダ 494kcal 塩分2.1g	つくね大葉巻き、シュウマイ ● 竹の子炒め ● こんにゃく煮 ● 玉葱サラダ 500kcal 塩分2.2g	鶏肉の BBQ ソース ● 切干大根炒め ● ごぼう煮 ● コーンサラダ 503kcal 塩分2.5g
	29	**30**	1	2	3	4	5
朝	肉じゃが ● カリフラワー炒め ● いんげんサラダ 457kcal 塩分1.1g	がんも煮 ● ピーマン炒め ● 春雨サラダ 439kcal 塩分0.8g					
昼	カレー ● コロッケ ● 茄子炒め ● もやし和え 521kcal 塩分2.8g	白身魚の煮付け ● さつま芋と角天の炊き合わせ ● 麸の酢の物 ● 白菜和え 393kcal 塩分2.0g					
夕	メンチカツ ● めかぶ ● きのこ煮 ● れんこんサラダ 512kcal 塩分1.9g	肉豆腐 ● マカロニクリーム煮 ● お好み焼き ● オクラ和え 492kcal 塩分1.7g					



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、早めにお召し上がりください



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(160g)269kcal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）

〒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