2026年 12月 ヘルシー弁当の献立

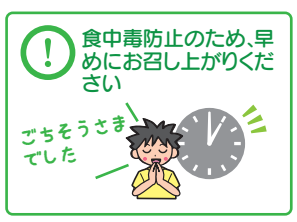
管理栄養士監修
才武給食は"食"と"健康"のお手伝いをしています

Follow Me! フォローしてね!
SAITAKE19711224

	日	月	火	水	木	金	土
朝	29	30	1 肉詰めいなり ●いんげん炒め ●高菜 374kcal 塩分1.4g	2 豆腐寄せ ●茄子炒め ●豆サラダ 485kcal 塩分2.2g	3 さつま揚げ炒め ●ほうれん草煮 ●ブロッコリーサラダ 407kcal 塩分2.3g	4 ロールキャベツ ●じゃが芋炒め ●ごま昆布 394kcal 塩分2.1g	5 豆腐ハンバーグ ●ビーフン炒め ●オクラ和え 473kcal 塩分1.7g
昼			コロッケ、厚焼き玉子 ●ビーフン炒め ●こんにゃく煮 ●コーンサラダ 468kcal 塩分1.1g	豚肉の野菜炒め ●冬瓜煮 ●マカロニトマト煮 ●かぼちゃサラダ 473kcal 塩分1.8g	さわらの幽庵焼き ●れんこんサラダ ●もやし炒め ●切干大根煮 424kcal 塩分1.4g	キーマカレー ●サラスパ ●茄子煮 ●白菜炒め 527kcal 塩分2.5g	ベーコンチーズカツ、オムレツ ●れんこん金平 ●のり塩ポテト ●春雨サラダ 516kcal 塩分1.5g
夕			ハンバーグのデミグラスソース ●大根煮 ●ひじき煮 ●ふき和え 571kcal 塩分3.4g	エビフライ ●青梗菜炒め ●高野豆腐煮 ●玉葱サラダ 521kcal 塩分1.7g	かに玉甘酢あんかけ、水餃子 ●ピーマン炒め ●きのこ煮 ●ごぼうサラダ 500kcal 塩分2.2g	肉団子のトマトソース ●野菜炒め ●かぼちゃ煮 ●小松菜和え 483kcal 塩分2.7g	厚揚げのオイスター炒め ●カリフラワー煮 ●角天 ●豆サラダ 499kcal 塩分1.7g
朝	6 根菜つくね ●大根煮 ●ふき和え 404kcal 塩分2.3g	7 厚焼き玉子 ●いんげん炒め ●ほうれん草和え 379kcal 塩分0.4g	8 がんも煮 ●青梗菜炒め ●金時豆 420kcal 塩分0.6g	9 彩り海鮮ステーキ ●白菜炒め ●春雨サラダ 373kcal 塩分1.8g	10 タラの煮付け ●いんげん炒め ●ザーサイ 349kcal 塩分3.8g	11 冬瓜と厚揚げの煮物 ●茄子炒め ●カリフラワーサラダ 418kcal 塩分1.0g	12 スクランブルエッグ、ホウインナー ●豆腐炒め ●うぐいす豆 434kcal 塩分0.7g
昼	肉じゃが ●イカ野菜カツ ●きのこ炒め ●人参しりしり 526kcal 塩分2.0g	麻婆豆腐、水餃子 ●切干大根煮 ●小松菜炒め ●ワカメサラダ 465kcal 塩分1.2g	豚キムチ炒め、チヂミ ●ポテトサラダ ●ひじき煮 ●もやしナムル 498kcal 塩分1.6g	オムレツのクリームソース ●焼きそば ●高野豆腐煮 ●豆サラダ 565kcal 塩分3.4g	天ぷら ●根菜煮 ●マカロニ炒め ●ピーマンマリネ 479kcal 塩分1.8g	豆腐ハンバーグ ●ジャーマンポテト ●白菜サラダ ●春雨炒め 584kcal 塩分1.8g	麻婆春雨、チヂミ ●がんも煮 ●大根キムチ ●キャベツ炒め 498kcal 塩分1.8g
夕	コーンコロッケ、シュウマイ ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●マカロニサラダ 572kcal 塩分2.3g	鶏肉の BBQ ソース ●ビーフン炒め ●れんこん煮 ●オクラ和え 504kcal 塩分2.0g	ミートコロッケ、もろこし焼き ●茄子炒め ●ごぼう煮 ●ブロッコリーサラダ 547kcal 塩分2.1g	焼き餃子、三角春巻き ●小松菜炒め ●かぼちゃ煮 ●ふき和え 491kcal 塩分1.8g	ロールキャベツのハヤシソース ●きのこ炒め ●ひじき煮 ●コーンサラダ 454kcal 塩分2.6g	回鍋肉、ハムステーキ ●ビーフン炒め ●かぼちゃ煮 ●ほうれん草和え 507kcal 塩分1.6g	あかうおの煮付け ●いんげん炒め ●糸昆布煮 ●もやしサラダ 434kcal 塩分2.3g
朝	13 肉団子 ●きのこ炒め ●コーンサラダ 433kcal 塩分1.4g	14 サラダステーキ ●れんこん炒め ●カリフラワーサラダ 400kcal 塩分2.0g	15 オムレツ ●青梗菜炒め ●キムチもやし 370kcal 塩分1.5g	16 じゃがベーバーグ ●きのこ炒め ●オクラ和え 381kcal 塩分1.1g	17 五目巾着 ●小松菜炒め ●ごぼうサラダ 420kcal 塩分1.1g	18 野菜肉巻き ●ビーフン炒め ●ビビンバ山菜 430kcal 塩分2.0g	19 炒り豆腐 ●れんこん炒め ●ふき和え 416kcal 塩分1.3g
昼	カレー ●コロッケ ●茄子炒め ●小松菜和え 530kcal 塩分2.9g	チーズ入りコロッケ、トマトパスタ ●ふき和え ●豆サラダ ●ひじき煮 539kcal 塩分2.2g	八宝菜 ●ごぼうサラダ ●かぼちゃ煮 ●角天 442kcal 塩分1.7g	メンチカツ ●ペペロンチーノ ●切干大根煮 ●麸の酢の物 581kcal 塩分1.5g	豆腐ハンバーグのデミグラスソース、かぼちゃコロッケ ●ひじき五目煮 ●もやし炒め ●ポテトサラダ 542kcal 塩分3.0g	回鍋肉 ●マカロニサラダ ●白菜炒め ●カリフラワーサラダ 494kcal 塩分1.4g	オムレツ、シュウマイ ●きんぴらごぼう ●春雨サラダ ●フライドじゃがバター 544kcal 塩分2.3g
夕	肉豆腐 ●ごぼう炒め ●冬瓜煮 ●オクラサラダ 467kcal 塩分2.1g	ハンバーグのシャリアピンソース ●いんげん炒め ●高野豆腐煮 ●ピーマンサラダ 616kcal 塩分3.1g	卵の花フライ、焼きそば ●マカロニ炒め ●茄子煮 ●ブロッコリーサラダ 523kcal 塩分2.4g	カレー肉じゃが ●白菜炒め ●れんこん煮 ●ふき和え 449kcal 塩分1.8g	クリーミーコロッケ、シュウマイ ●竹輪煮 ●ピーマン炒め ●豆サラダ 620kcal 塩分2.4g	豚肉の味噌焼き ●がんも ●冬瓜煮 ●オクラ和え 450kcal 塩分1.5g	タラの煮付け ●ほうれん草炒め ●切干大根煮 ●いんげんサラダ 388kcal 塩分2.0g
朝	20 かに玉と中華あんかけ ●白菜炒め ●コーンサラダ 444kcal 塩分1.3g	21 さつま揚げ炒め ●カリフラワー煮 ●ピーマンサラダ 405kcal 塩分1.9g	22 豆腐ハンバーグ ●マカロニ炒め ●味の花 496kcal 塩分2.4g	23 ちくわ玉子とじ ●白菜炒め ●豆サラダ 441kcal 塩分1.9g	24 三角しのだ ●ごぼう炒め ●高菜 380kcal 塩分1.4g	25 オムレツ ●白菜炒め ●春雨サラダ 397kcal 塩分1.3g	26 豆腐チャンプル ●小松菜炒め ●ブロッコリーサラダ 458kcal 塩分0.8g
昼	ポトフ風 ●豆腐寄せ ●キャベツサラダ ●マカロニ炒め 503kcal 塩分1.5g	豚カツ ●切干大根煮 ●茄子味噌炒め ●青梗菜和え 563kcal 塩分1.7g	チキンステーキ、ねぎオムレツ ●ビーフン炒め ●かぼちゃ煮 ●こんにゃく煮 430kcal 塩分1.5g	エビフライの和風タルタル ●麻婆豆腐 ●ひじき煮 ●もやしナムル 558kcal 塩分1.5g	フライドチキン、星オムレツ ●きのこパスタ ●豆サラダ ●オクラ和え 666kcal 塩分3.3g	チーズハンバーグのトマトソース ●マカロニのコンソメ煮 ●キャベツソテー ●人参和え 556kcal 塩分2.2g	ミートコロッケ ●ビビンバチャプチェ ●茄子煮 ●ピーマンサラダ 503kcal 塩分1.5g
夕	肉団子のクリームソース ●きのこ炒め ●ひじき煮 ●麸の酢の物 472kcal 塩分3.5g	エビカツ ●ごぼう炒め ●冬瓜煮 ●ふき和え 476kcal 塩分2.4g	ポークチャップ ●れんこん炒め ●いんげん煮 ●コーンサラダ 498kcal 塩分1.8g	根菜つくね ●茄子炒め ●糸昆布煮 ●竹の子和え 470kcal 塩分3.1g	キーマカレー ●いんげん炒め ●笹かまぼこ ●ふき和え 474kcal 塩分2.5g	枝豆フライ、シュウマイ ●ほうれん草炒め ●かぼちゃ煮 ●玉葱サラダ 570kcal 塩分2.4g	豚カツ ●きのこ炒め ●ひじき煮 ●れんこんサラダ 564kcal 塩分1.4g
朝	27 豆腐寄せ ●キャベツ炒め ●コーンサラダ 458kcal 塩分1.8g	28 信田巻き ●マカロニ炒め ●豆サラダ 430kcal 塩分1.2g	29 さわらの幽庵焼き ●いんげん炒め ●しそ昆布 428kcal 塩分2.2g	30 がんも煮 ●きのこ炒め ●ふき和え 386kcal 塩分0.9g	31 彩り海鮮ステーキ ●れんこん炒め ●コーンサラダ 388kcal 塩分2.1g	1 	2 
昼	白身フライ ●切干大根煮 ●ワカメナムル ●いんげん炒め 437kcal 塩分1.3g	豚野菜炒め ●根菜煮 ●もやしキムチ ●白菜ソテー 441kcal 塩分0.9g	ハムカツ ●春雨炒め ●麸のだし煮 ●コーンサラダ 545kcal 塩分1.9g	メンチカツ ●茄子炒め ●こんにゃく煮 ●切干大根サラダ 539kcal 塩分1.2g	春巻き、シュウマイ ●じゃが芋煮 ●マカロニ炒め ●キャベツサラダ 558kcal 塩分1.7g		
夕	ポトフ風 ●青梗菜炒め ●カリフラワー煮 ●ふき和え 419kcal 塩分1.4g	ハンバーグのテリマヨソース ●ビーフン炒め ●茄子煮 ●春雨サラダ 659kcal 塩分2.8g	豚肉の生姜焼き ●ごぼう炒め ●角天 ●小松菜和え 446kcal 塩分1.5g	ミートコロッケ ●白菜炒め ●ひじき煮 ●マカロニサラダ 517kcal 塩分2.0g	肉じゃが ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●ピーマンサラダ 473kcal 塩分2.2g		







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）
〒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