

# 11月 2021年 才武弁当の献立

才武給食は“食”と“健康”のお手伝いをしています

管理栄養士  
監修

11/15 月 炊き込みごはんの日  
豆ごはん

※白米への変更は出来ません。  
※才武弁当・みやび弁当のみの提供です。

11/4 木



11/24 水



チキン南蛮、ニラまんじゅう

今月のおすすめメニュー

豚カツのデミグラスソース、オムレツ

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
31	1 エビフライの和風タルタルソース ● グラタン ● さつまい煮 ● いんげんサラダ ● 白滝和え 727kcal・塩分1.7g みやび弁当 + さつまい揚げ きのこうどん&磯辺揚げ弁 567kcal・塩分6.2g 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	2 チャプチェ、ハムステーキ ● ごぼう炒め ● なめ茸 ● ピーマン和え ● 大根サラダ 678kcal・塩分3.5g みやび弁当 + ホタテ風味カツ 肉うどん&ゆかりご飯 603kcal・塩分7.8g 牛丼 763kcal・塩分1.3g	3 豚肉の味噌焼き、なす肉はさみフライ ● じゃが芋炒め ● カリフラワー煮 ● オクラ和え ● 味の花 729kcal・塩分2.7g みやび弁当 + 三角しのだ	4 チキン南蛮、ニラまんじゅう ● 青梗菜炒め ● ひじき煮 ● フルーツポンチ ● 木耳和え 851kcal・塩分3.1g みやび弁当 + さわら西京焼き 月見うどん&コロッケ弁 596kcal・塩分6.5g 牛丼 722kcal・塩分1.6g	5 メンチカツ、ナポリタン ● 竹の子炒め ● かぼちゃ煮 ● 茄子和え ● ワカメサラダ 746kcal・塩分2.7g みやび弁当 + ピーマン肉詰め焼き 担々麺&わかめご飯 673kcal・塩分7.7g 鮭弁 760kcal・塩分6.7g	6 白身フライ、ウインナー ● ごぼう炒め ● 豆煮 ● ブロッコリーサラダ ● ねり梅 729kcal・塩分2.7g みやび弁当 + つくね大葉巻きハンバーグ
7 肉じゃが、ハムカツ ● 白菜炒め ● 豆腐ステーキ ● れんこんサラダ ● ふ和え 731kcal・塩分2.5g みやび弁当 + オムレツ	8 揚げシュウマイ、チキンステーキ ● チンチャオロース ● 冬瓜煮 ● ふき和え ● キャベツサラダ 749kcal・塩分2.8g みやび弁当 + 枝豆と豆腐のふわり天 カレーうどん&鶏そぼろご飯 636kcal・塩分8.1g カツ煮弁 813kcal・塩分2.5g	9 ミートコロッケ、玉子ロール ● 切干大根炒め ● 糸昆布煮 ● コーンサラダ ● キムチもやし 752kcal・塩分3.7g みやび弁当 + さつまい揚げ 塩ちゃんぽん麺&メンチカツ弁 727kcal・塩分6.7g 中華弁 722kcal・塩分0.9g	10 ハンバーグのトマトクリームソース ● ビーフン炒め ● 小松菜煮 ● かにのふわふわ豆腐 ● ひじき和え 820kcal・塩分3.5g みやび弁当 + タコ唐揚げ けんちんうどん&玉子弁 648kcal・塩分6.9g のり弁 853kcal・塩分2.9g	11 かに玉の甘酢あんかけ ● 回鍋肉 ● ツナサラダ包み揚げ ● きゅうりサラダ ● ワカメ和え 662kcal・塩分3.1g みやび弁当 + 五目巾着 かうどん&揚げ弁 669kcal・塩分6.1g 豚味噌焼き弁 672kcal・塩分2.0g	12 肉豆腐、豚串カツ ● さつまい炒め ● めかぶ ● いんげんサラダ ● 白滝和え 739kcal・塩分1.8g みやび弁当 + サラダステーキ 子ガ味うどん&青菜小エビご飯 646kcal・塩分7.4g 鶏竜田あんかけ弁 720kcal・塩分1.5g	13 チーズハムカツ ● 玉子炒め ● チヂミ ● ふき煮 ● もやし和え 748kcal・塩分2.2g みやび弁当 + まぐろバーグ
14 鶏肉のBBQソース ● ごぼう炒め ● がんも ● 小松菜和え ● ひじきサラダ 715kcal・塩分2.8g みやび弁当 + れんこん挽肉フライ	15 焼き餃子、三角春巻き ● 麻婆春雨 ● 豆腐 ● ピーマンサラダ ● もも缶 720kcal・塩分2.2g みやび弁当 + ハムステーキ 味噌ラーメン&コロッケ弁 639kcal・塩分6.3g ビーフストロガノフ弁 747kcal・塩分3.5g	16 サーモンフライ、オムレツ ● 厚揚げのあんかけ ● 白菜煮 ● マカロニサラダ ● ふ和え 739kcal・塩分2.3g みやび弁当 + 彩しんじょう 月見うどん&ハンバーグ弁 656kcal・塩分7.4g ソースひれかつ弁 707kcal・塩分2.8g	17 牛肉のブルコギ風、エビのチリソース ● ビーフン炒め ● 角天 ● いんげんサラダ ● 木耳和え 697kcal・塩分3.2g みやび弁当 + 塩ホッケ 肉うどん&梅しらすご飯 617kcal・塩分8.1g 焼き鳥弁 673kcal・塩分1.3g	18 豚肉の生姜焼き、焼うどん ● じゃが芋炒め ● きのこと煮 ● ほうれん草和え ● のり佃煮 650kcal・塩分3.2g みやび弁当 + ポロニア風カツ 山菜うどん&二色弁 596kcal・塩分6.8g 天弁 763kcal・塩分1.3g	19 クリームコロッケ ● チキンステーキ ● マカロニ炒め ● きゅうりサラダ ● 人参和え 724kcal・塩分1.9g みやび弁当 + 鮭ハンバーグ 塩ちゃんぽん麺&磯辺揚げ弁 652kcal・塩分6.5g チンチャオ弁 880kcal・塩分1.9g	20 エビカツ、鶏肉の八幡巻き ● 切干大根炒め ● かぼちゃ煮 ● 豆サラダ ● 山クラゲ 740kcal・塩分2.2g みやび弁当 + さんが焼き
21 回鍋肉、春巻き ● 厚揚げのあんかけ ● お好み焼き ● コーンサラダ ● 白滝和え 741kcal・塩分2.5g みやび弁当 + すき焼き風フライ	22 ハンバーグのジャリアソース、トマトカレーコロッケ ● カリフラワー炒め ● きんぴらごぼう ● ポテトサラダ ● ふ和え 923kcal・塩分4.0g みやび弁当 + ウインナー かうどん&わかめご飯 573kcal・塩分7.3g 鶏唐揚げ弁 870kcal・塩分2.6g	23 チキンカツのマスタードソース、シュウマイ ● 竹輪炒め ● 茄子煮 ● ピーマンサラダ ● ゼーサイ 750kcal・塩分4.7g みやび弁当 + 野菜のミンチ巻き	24 豚カツのデミグラスソース、オムレツ ● キャベツ炒め ● 糸昆布煮 ● オクラ和え ● りんご缶 791kcal・塩分3.4g みやび弁当 + 京風がんも 天ぷらうどん&青菜小エビご飯 581kcal・塩分7.6g 麻婆茄子弁 596kcal・塩分7.6g	25 イカ野菜カツ、鶏つくね ● れんこん炒め ● 冬瓜煮 ● かぼちゃサラダ ● もやし和え 714kcal・塩分2.3g みやび弁当 + エビしんじょう ぎつねうどん&肉野菜炒め弁 725kcal・塩分6.3g のり弁 853kcal・塩分2.9g	26 天ぷら ● 玉子炒め ● 白菜煮 ● 大根おろしつゆ ● ひじき和え 678kcal・塩分2.0g みやび弁当 + 鶏肉の八幡巻き 醤油ラーメン&揚げ弁 627kcal・塩分7.5g 牛弁 722kcal・塩分1.6g	27 麻婆豆腐、塩だれカルビ風メンチ ● グラタン ● 小松菜煮 ● 春雨サラダ ● ワカメ和え 775kcal・塩分2.4g みやび弁当 + さつまい揚げ
28 肉団子のチリソース、エビはんぺんフライ ● ビーフン炒め ● 豆煮 ● ふき和え ● ミニゼリー 662kcal・塩分3.1g みやび弁当 + チヂミ	29 アジフライ、焼きそば ● 肉じゃが ● きんぴらごぼう ● きゅうりサラダ ● 生姜ごま高菜 711kcal・塩分2.4g みやび弁当 + チキンステーキ カレーうどん&メンチカツ弁 746kcal・塩分8.0g 豚生姜焼き弁 670kcal・塩分1.9g	30 ハンバーグのきのこソース ● 大根煮 ● カレールウ包み揚げ ● コーンサラダ ● キャベツ和え 763kcal・塩分3.5g みやび弁当 + 三色高野しのだ 担々麺&梅しらすご飯 687kcal・塩分7.3g 鶏味噌揚げ弁 765kcal・塩分3.5g	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4

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、お早めにお召し上がりください

ちそうさまでした

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(250g)420kcalを含みます。  
● みやび弁当のカロリー・塩分についてはお問い合わせください。  
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