

2021年 10月 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



お知らせ

10月よりペアの
麺のメニューが
鍋焼きに変わります。



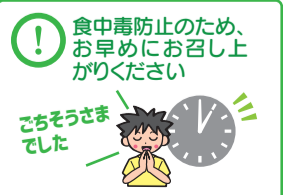
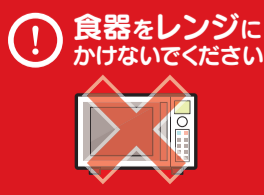
今月のおすすめメニュー

エビフライ、クリーミーコロッケ、ナポリタン

かぼちゃコロッケ、つくね大葉巻きハンバーグ

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
<p>3 豚肉のオニオンソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め がんも煮 コーンサラダ 木耳和え <p>662kcal・塩分2.8g</p> <p>みやび弁当 +タコ唐揚げ</p>	<p>4 チーズハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め がんも煮 コーンサラダ 木耳和え <p>737kcal・塩分2.5g</p> <p>みやび弁当 +タコ唐揚げ</p> <p>ペア 味噌ラーメン&コロッケ弁 758kcal・塩分3.0g</p> <p>丼 麻婆茄子弁 622kcal・塩分1.4g</p>	<p>5 サーモンフライのマスタードマヨネーズ、ウィンナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼう炒め 糸昆布煮 きゅうりサラダ 山クラゲ <p>822kcal・塩分3.0g</p> <p>みやび弁当 +チキンステーキ</p> <p>ペア 月見うどん&鶏そぼろご飯 585kcal・塩分6.9g</p> <p>丼 ソースひれかつ弁 730kcal・塩分2.8g</p>	<p>6 ハンバーグのトマトソース、豚串カツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 玉子炒め 冬瓜煮 ブロッコリーサラダ きゅうり大根和え 切干大根和え <p>923kcal・塩分2.9g</p> <p>みやび弁当 +三角しのだ</p> <p>ペア きつねうどん&磯辺揚げ弁 590kcal・塩分6.2g</p> <p>丼 鶏めし 700kcal・塩分1.9g</p>	<p>7 焼き餃子、とうもろこし揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> 茄子炒め 豆煮 フルーツポンチ ワカメサラダ <p>722kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当 +ハムステーキ</p> <p>ペア けんちんうどん&梅しらすご飯 612kcal・塩分7.5g</p> <p>丼 のり弁 875kcal・塩分2.9g</p>	<p>8 鶏肉の磯辺唐揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草炒め かぼちゃ煮 春雨サラダ ザーサイ <p>805kcal・塩分4.5g</p> <p>みやび弁当 +チヂミ</p> <p>ペア カレーうどん&メンチカツ弁 784kcal・塩分8.0g</p> <p>丼 豚味噌焼き弁 705kcal・塩分2.0g</p>	<p>9 牛肉のブルコギ風、ベーコンポテトバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> カリフラワー炒め 角天 ふき和え 木耳サラダ <p>788kcal・塩分3.0g</p> <p>みやび弁当 +まぐろバーグ</p> <p>ペア カレーうどん&メンチカツ弁 784kcal・塩分8.0g</p> <p>丼 豚味噌焼き弁 705kcal・塩分2.0g</p>
<p>10 メンチカツ、オムレツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 青梗菜炒め 高野豆腐煮 オクラ和え ミニゼリー <p>737kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当 +ピーマンの肉詰め焼き</p>	<p>11 豚肉の生姜焼き、棒餃子</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆春雨 きのこ煮 マカロニサラダ 大根和え <p>747kcal・塩分1.6g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>ペア 塩ちゃんぽん麺&青菜小エビご飯 625kcal・塩分7.8g</p> <p>丼 鶏竜田あなかけ弁 742kcal・塩分1.5g</p>	<p>12 ヒレカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め もずく かぼちゃサラダ 玉葱和え <p>721kcal・塩分1.3g</p> <p>みやび弁当 +根菜つくね</p> <p>ペア チゲ味噌うどん&かき揚げ弁 752kcal・塩分6.3g</p> <p>丼 牛丼 745kcal・塩分2.2g</p>	<p>13 白身フライ、肉団子</p> <ul style="list-style-type: none"> いんげん炒め ひじき煮 コーンサラダ キムチもやし <p>783kcal・塩分2.9g</p> <p>みやび弁当 +ベーコンポテトバーグ</p> <p>ペア 醤油ラーメン&わかめご飯 564kcal・塩分8.7g</p> <p>丼 カツ煮弁 834kcal・塩分2.5g</p>	<p>14 クリーミーコロッケ、エビフライ、ナポリタン</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜炒め ブロッコリー煮 豆サラダ 人参和え <p>833kcal・塩分3.3g</p> <p>みやび弁当 +野菜のミンチ巻き</p> <p>ペア かうどん&揚げ弁 705kcal・塩分6.1g</p> <p>丼 中華弁 747kcal・塩分0.9g</p>	<p>15 オムレツ、鶏肉の八幡巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> チンチャオソース 里芋煮 きのこ和え もも缶 <p>748kcal・塩分2.8g</p> <p>みやび弁当 +すき焼き風フライ</p> <p>ペア きのこうどん&二色弁 644kcal・塩分6.8g</p> <p>丼 鮭弁 803kcal・塩分6.7g</p>	<p>16 タンドリーチキン</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根煮 白身天ぷら きゅうりサラダ もやし和え <p>761kcal・塩分2.8g</p> <p>みやび弁当 +五目巾着</p>
<p>17 ハムステーキ、三角春巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> 竹の子炒め 高野豆腐煮 小松菜和え 味の花 <p>690kcal・塩分2.7g</p> <p>みやび弁当 +ホタテ風味カツ</p>	<p>18 天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め れんこん煮 大根おろしつゆ キャベツサラダ <p>748kcal・塩分2.3g</p> <p>みやび弁当 +彩しんじょう</p> <p>ペア 月見うどん&ハンバーグ弁 688kcal・塩分7.4g</p> <p>丼 チンジャオ弁 932kcal・塩分1.9g</p>	<p>19 牛肉のすき焼き風、煮目玉焼きのせ</p> <ul style="list-style-type: none"> グラタン 茄子炒め 竹輪サラダ 木耳和え <p>683kcal・塩分2.0g</p> <p>みやび弁当 +ポロニア風カツ</p> <p>ペア 担々麺&ゆかりご飯 711kcal・塩分7.0g</p> <p>丼 鶏唐揚げ弁 911kcal・塩分2.6g</p>	<p>20 ハンバーグのデミグラスソース、エビカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜炒め ひじき煮 ブロッコリーサラダ たいみそ <p>783kcal・塩分2.9g</p> <p>みやび弁当 +三色高野しのだ</p> <p>ペア けんちんうどん&コロッケ弁 673kcal・塩分6.7g</p> <p>丼 ビーフストロガノフ弁 774kcal・塩分3.5g</p>	<p>21 かに玉のチリソース</p> <ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 ニラまんじゅう 豆サラダ もやし和え <p>704kcal・塩分3.3g</p> <p>みやび弁当 +まぐろ野菜カツ</p> <p>ペア カレーうどん&鶏そぼろご飯 674kcal・塩分8.1g</p> <p>丼 天丼 789kcal・塩分1.3g</p>	<p>22 豚カツの味噌ソース、鮭バーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> 青梗菜炒め きんぴらごぼう ポテトサラダ 大根和え <p>862kcal・塩分2.5g</p> <p>みやび弁当 +水餃子</p> <p>ペア 山菜うどん&肉野菜炒め弁 660kcal・塩分6.3g</p> <p>丼 焼き鳥弁 693kcal・塩分1.3g</p>	<p>23 アジフライ、焼きそば</p> <ul style="list-style-type: none"> いんげん炒め 糸昆布煮 コーンサラダ りんご缶 <p>701kcal・塩分2.7g</p> <p>みやび弁当 +オムレツ</p>
<p>24 豆腐チャンプル、イカメンチカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> マカロニ炒め めかぶ ほうれん草和え ひじきサラダ <p>731kcal・塩分2.1g</p> <p>みやび弁当 +サラダステーキ</p>	<p>25 鶏肉の韓国風照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め かぼちゃ煮 白菜和え ピビンパ/山菜 <p>705kcal・塩分2.3g</p> <p>みやび弁当 +黒はんぺんフライ</p> <p>ペア チゲ味噌うどん&わかめご飯 669kcal・塩分7.2g</p> <p>丼 のり弁 875kcal・塩分2.9g</p>	<p>26 クリームコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜煮 チヂミ 春雨サラダ 玉葱和え <p>725kcal・塩分1.2g</p> <p>みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天</p> <p>ペア 塩ちゃんぽん麺&揚げ弁 712kcal・塩分6.4g</p> <p>丼 豚生姜焼き弁 702kcal・塩分1.9g</p>	<p>27 ポークチャップ、塩だれカルビ風メンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> グラタン 冬瓜煮 きゅうりサラダ 心とえ <p>835kcal・塩分3.3g</p> <p>みやび弁当 +宗風がんも</p> <p>ペア かうどん&二色弁 717kcal・塩分6.8g</p> <p>丼 鶏味噌揚げ弁 785kcal・塩分3.5g</p>	<p>28 明太ポテトサラダロール</p> <ul style="list-style-type: none"> 茄子炒め 豆腐ステーキ コーンサラダ ワカメ和え <p>765kcal・塩分2.7g</p> <p>みやび弁当 +肉団子の甘酢ソース</p> <p>ペア 天ぷらうどん&青菜小エビご飯 615kcal・塩分7.6g</p> <p>丼 麻婆豆腐弁 639kcal・塩分1.3g</p>	<p>29 かぼちゃコロッケ、つくね大葉巻きハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> 玉子炒め ブロッコリー煮 ふき和え 人参サラダ <p>725kcal・塩分1.8g</p> <p>みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き</p> <p>ペア 味噌ラーメン&玉子弁 680kcal・塩分6.5g</p> <p>丼 ソースひれかつ弁 730kcal・塩分2.8g</p>	<p>30 ハンバーグのシャリアピンソース</p> <ul style="list-style-type: none"> 竹の子炒め ツナサラダ包み揚げ オクラ和え キャベツサラダ <p>892kcal・塩分3.0g</p> <p>みやび弁当 +ウインナー</p>
<p>31 鶏肉の唐揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜炒め お好み焼き 豆サラダ 大根和え <p>877kcal・塩分3.7g</p> <p>みやび弁当 +エビしんじょう</p>	1	2	3	4	5	6



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。
- 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。

お知らせ

●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