

# 2021年 12月 才武弁当の献立

管理栄養士  
監修

12/16 木 炊き込みごはんの日  
たけのご飯  
※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。

才武給食は“食”と“健康”のお手伝いをしています



クリーミーコロケ、カレー

今月のおすすめメニュー

※イラストはイメージです。

チーズハンバーグのトマトソース、星型コロケ

日	月	火	水	木	金	土
28 クリスマスツリー	29 プレゼント	30 ジンジャーブレッド	1 豚肉の生姜焼き、 三角春巻き ● 茄子炒め ● ひじき煮 ● カリフラワーサラダ ● 味の花 709kcal・塩分2.8g みやび弁当 +肉団子 ペー カうどん&コロケ弁 648kcal・塩分6.1g 丼 ビーフストロガノフ弁 747kcal・塩分3.5g	2 牛肉のプルコギ風、 鶏肉の八幡巻き ● 豆腐炒め ● お好み焼き ● 竹輪サラダ ● 白滝和え 830kcal・塩分2.7g みやび弁当 +タコ唐揚げ ペー チゲ味噌うどん&ゆかりご飯 634kcal・塩分6.5g 丼 天丼 763kcal・塩分1.3g	3 油淋鶏 ● 大根煮 ● もずく ● ふき和え ● 玉葱サラダ 763kcal・塩分3.4g みやび弁当 +シュウマイ ペー 肉うどん&磯辺揚げ弁 669kcal・塩分7.4g 丼 麻婆豆腐弁 617kcal・塩分1.3g	4 サーモンフライ、 ウインナー ● 玉子炒め ● 冬瓜煮 ● ピーマンサラダ ● もも缶 784kcal・塩分2.3g みやび弁当 +つくね大葉巻きハンバーグ
5 ヒレカツ ● ごぼう炒め ● かぼちゃ煮 ● きのご和え ● 高菜炒め 695kcal・塩分1.3g みやび弁当 +ふんわり豆腐	6 揚げ餃子、 鮭バーグ ● 青梗菜炒め ● 豆煮 ● フルーツポンチ ● ワカメサラダ 735kcal・塩分2.7g みやび弁当 +五目巾着 ペー けんちんうどん&ハンバーグ弁 699kcal・塩分7.6g 丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g	7 クリーミーコロケ、 カレー ● れんこん炒め ● 豆煮 ● きゅうりサラダ ● ふ和え 780kcal・塩分2.9g みやび弁当 +チヂミ ペー 月見うどん&揚げ弁 617kcal・塩分6.5g 丼 牛丼 722kcal・塩分1.6g	8 チャプチェ、 エビのチリソース ● グラタン ● 竹の子煮 ● オクラ和え ● キャベツサラダ 652kcal・塩分3.0g みやび弁当 +ハムステーキ ペー きのごうどん&肉野菜炒め弁 635kcal・塩分6.3g 丼 鶏唐揚げ弁 870kcal・塩分2.6g	9 メンチカツ、 親子煮 ● いんげん炒め ● 里芋煮 ● コーンサラダ ● ひじき和え 807kcal・塩分2.4g みやび弁当 +まぐろバーグ ペー 天ぷらうどん&玉子弁 653kcal・塩分6.4g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	10 ハンバーグの シャリアピンソース ● チンチャオソース ● 角天 ● 春雨サラダ ● 木耳和え 728kcal・塩分3.0g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペー 塩ちゃんぽん麺&わかめご飯 586kcal・塩分7.6g 丼 カツ煮弁 813kcal・塩分2.5g	11 オムレツ、 鶏肉の八幡巻き ● 切干大根炒め ● カレールウ包み揚げ ● きのごサラダ ● ふ和え 768kcal・塩分2.1g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天
12 豚肉の生姜炒め、 イカメンチカツ ● ビーフン炒め ● 豆腐ステーキ ● ふき和え ● 人参サラダ 740kcal・塩分1.8g みやび弁当 +さつま揚げ	13 アジフライのタルタルソース、 とうもろこし揚げ ● 肉じゃが ● きんぴらごぼう ● マカロニサラダ ● ワカメ和え 826kcal・塩分3.0g みやび弁当 +野菜のミンチ巻き ペー きつねうどん&コロケ弁 566kcal・塩分6.1g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	14 タンドリーチキン ● 麻婆春雨 ● ニラまんじゅう ● オクラ和え ● もやしサラダ 704kcal・塩分2.1g みやび弁当 +れんこん挽肉フライ ペー 味噌ラーメン&梅しらすご飯 578kcal・塩分7.1g 丼 天丼 763kcal・塩分1.3g	15 さばの生姜煮、 塩だれカルビ風メンチ ● ビーマン炒め ● 竹輪煮 ● 竹の子和え ● 白滝サラダ 861kcal・塩分4.2g みやび弁当 +京風がんも ペー カレーうどん&メンチカツ弁 746kcal・塩分8.0g 丼 豚味噌焼き弁 672kcal・塩分2.0g	16 チーズハムカツ ● 大根炒め ● さつま芋煮 ● れんこんサラダ ● ゼーサイ 745kcal・塩分3.8g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ペー 山菜うどん&二色弁 596kcal・塩分6.8g 丼 鶏電田あなかけ弁 720kcal・塩分1.5g	17 トマトカレーコロケ、 クラムチャウダー ● 白菜炒め ● 冬瓜煮 ● いんげんサラダ ● りんご缶 671kcal・塩分2.5g みやび弁当 +さんが焼き ペー チゲ味噌うどん&青菜小エビご飯 646kcal・塩分7.4g 丼 鮭弁 769kcal・塩分6.7g	18 牛肉のすき焼き風煮、 つくね大葉巻きハンバーグ ● きのご炒め ● めかぶ ● ふき和え ● 大根サラダ 639kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ササミフライ
19 肉団子の甘酢ソース、 ハムカツ ● マカロニ炒め ● ブロッコリー煮 ● コーンサラダ ● たいみそ 743kcal・塩分2.8g みやび弁当 +サラダステーキ	20 かに玉のチリソース ● 揚げ餃子 ● 竹の子煮 ● ポテトサラダ ● キャベツ和え 658kcal・塩分3.0g みやび弁当 +さわら西京焼き ペー 醤油ラーメン&鶏そぼろご飯 562kcal・塩分7.9g 丼 ソースひれかつ弁 707kcal・塩分2.8g	21 エビフライのタルタルソース、 ナポリタン ● 大根煮 ● きんぴらごぼう ● 豆サラダ ● もやし和え 794kcal・塩分3.1g みやび弁当 +さつま揚げ ペー 天ぷらうどん&ハンバーグ弁 704kcal・塩分7.1g 丼 麻婆茄子弁 596kcal・塩分1.4g	22 豚肉の味噌焼き ニラまんじゅう ● じゃが芋炒め ● ほうれん草煮 ● 春雨サラダ ● 山クラゲ 659kcal・塩分1.7g みやび弁当 +ポロニア風カツ ペー 肉うどん&わかめご飯 603kcal・塩分8.5g 丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g	23 白身フライ、 チキンステーキ ● 牛しぐれ煮 ● 糸昆布炒め ● れんこんサラダ ● ふ和え 684kcal・塩分2.3g みやび弁当 +三色高野のり ペー カうどん&揚げ弁 669kcal・塩分6.1g 丼 チンチャオ弁 880kcal・塩分1.9g	24 チーズハンバーグのトマトソース、 星型コロケ ● 白菜煮 ● いちごロールケーキ ● ブロッコリーサラダ ● 木耳和え 890kcal・塩分3.3g みやび弁当 +ウインナー ペー 担々麺&肉野菜炒め弁 807kcal・塩分6.7g 丼 鶏味噌揚げ弁 765kcal・塩分3.5g	25 鶏肉の唐揚げ ● グラタン ● 茄子炒め ● コーンサラダ ● 玉葱和え 864kcal・塩分3.1g みやび弁当 +彩しんじょう
26 根菜つくね、 豚カツ ● ビーフン炒め ● 冬瓜煮 ● オクラ和え ● キムチもやし 721kcal・塩分2.8g みやび弁当 +エッグ明太子	27 ハムステーキ、 シュウマイ、焼うどん ● 回鍋肉 ● ひじき煮 ● きゅうりサラダ ● ワカメ和え 763kcal・塩分4.1g みやび弁当 +すき焼風フライ ペー カレーうどん&磯辺揚げ弁 671kcal・塩分7.8g 丼 牛丼 722kcal・塩分1.6g	28 肉じゃが ● タラ唐揚げの南蛮漬け ● 糸昆布煮 ● 豆サラダ ● のり佃煮 683kcal・塩分4.1g みやび弁当 +エビしんじょう ペー 塩ちゃんぽん麺&二色弁 691kcal・塩分7.1g 丼 焼き鳥弁 673kcal・塩分1.3g	29	30	31	1 才武給食はお休みです

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

お願い  
お知らせ

●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。  
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