

2022年 2月 才武弁当の献立

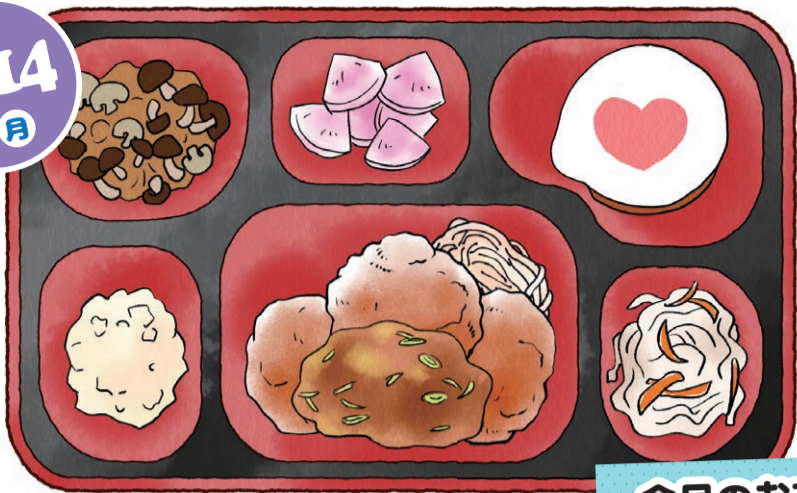
管理栄養士
監修

2/18金

炊き込みごはんの日
高菜ご飯

※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。

2/14月



油淋鶏

2/16水



焼き餃子、エビマヨ

今月のおすすめメニュー

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土																												
30 	31 	1 アジフライ、つくね大葉巻きハンバーグ ● きのご炒め ● 糸昆布煮 ● ピーマンサラダ ● 木耳和え 662kcal・塩分3.2g みやび弁当 +五目巾着 ペア チゲ味噌うどん&わかめご飯 634kcal・塩分7.2g 丼 焼き鳥丼 673kcal・塩分1.3g	2 チーズ火腿カツ ● 麻婆春雨 ● 角天 ● ほうれん草和え ● 玉葱サラダ 742kcal・塩分2.7g みやび弁当 +まぐろバーグ ペア カレーうどん&磯辺揚げ弁 671kcal・塩分7.8g 丼 豚味噌焼き弁 672kcal・塩分2.0g	3 肉団子の甘酢ソース、塩だれカルビ風メンチ ● れんこん炒め ● ごぼう煮 ● ブロッコリーサラダ ● ミニゼリー 753kcal・塩分2.7g みやび弁当 +エビしんじょう ペア 天ぶらうどん&梅しらすご飯 583kcal・塩分7.0g 丼 牛丼 722kcal・塩分1.6g	4 エビカツ、カレー ● ビーフン炒め ● 高野豆腐煮 ● ふき和え ● ワカメサラダ 716kcal・塩分3.3g みやび弁当 +ハムステーキ ペア 担々麺&玉子弁 757kcal・塩分6.7g 丼 ソースひれかつ弁 707kcal・塩分2.8g	5 ポークチャップ、チーズはんぺんフライ ● チキンステーキ ● かぼちゃ煮 ● 茄子和え ● 木耳サラダ 816kcal・塩分2.9g みやび弁当 +さつま揚げ	6 かに玉の塩あんかけ ● じゃが芋炒め ● 白身天ぷら ● コーンサラダ ● キャベツ和え 672kcal・塩分1.5g みやび弁当 +肉団子	7 根菜つくね、エビのチリソース ● ピーマン炒め ● 竹の子煮 ● いんげんサラダ ● 味の花 595kcal・塩分3.6g みやび弁当 +クリーミーコロッケ ペア カうどん&二色弁 678kcal・塩分6.8g 丼 麻婆茄子弁 596kcal・塩分1.4g	8 牛肉のすき焼き風煮、目玉焼き ● グラタン ● ひじき煮 ● きゅうりサラダ ● ふ和え 623kcal・塩分2.2g みやび弁当 +れんこん挽肉フライ ペア けんちんうどん&ハンバーグ弁 699kcal・塩分3.2g 丼 天丼 763kcal・塩分1.3g	9 メンチカツ、クラムチャウダー ● 大根煮 ● ブロッコリー炒め ● 豆サラダ ● ねり梅 740kcal・塩分3.6g みやび弁当 +鮭バーグ ペア 塩ちゃんぽん麺&揚げ弁 682kcal・塩分6.4g 丼 鮭弁 769kcal・塩分6.7g	10 さばの味噌煮、豚串カツ ● チンチャオロース ● 里芋煮 ● オクラ和え ● ひじきサラダ 908kcal・塩分2.7g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ペア 月見うどん&肉野菜炒め弁 655kcal・塩分6.7g 丼 鶏唐揚げ弁 870kcal・塩分2.6g	11 ハンバーグのデミグラスソース ● 青梗菜炒め ● 冬瓜煮 ● かにのふわふわ豆腐 ● キャベツサラダ 797kcal・塩分3.2g みやび弁当 +タコ唐揚げ	12 タンドリーチキン ● れんこん炒め ● ツナサラダ包み揚げ ● ごぼうサラダ ● ワカメ和え 744kcal・塩分2.7g みやび弁当 +京風がんも	13 豆腐チャンプル、春巻き ● マカロニ炒め ● お好み焼き ● ブロッコリーサラダ ● 大根和え 679kcal・塩分1.6g みやび弁当 +すき焼きフライ	14 油淋鶏 ● バレンタインデザート ● きのご煮 ● ポテトサラダ ● 白滝和え 824kcal・塩分3.0g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふわり天 ペア 醤油ラーメン&ゆかりご飯 531kcal・塩分8.0g 丼 カツ煮弁 813kcal・塩分2.5g	15 クリームコロッケ、ナポリタン ● 豆腐炒め ● 糸昆布煮 ● ふき和え ● ビビンバ山菜 746kcal・塩分3.5g みやび弁当 +シュウマイ ペア 肉うどん&鶏そぼろご飯 634kcal・塩分7.7g 丼 ビーフストロガノフ弁 747kcal・塩分3.5g	16 焼き餃子、エビマヨ ● 玉子炒め ● 大根煮 ● 豆サラダ ● もやし和え 735kcal・塩分2.3g みやび弁当 +さつま揚げ ペア 山菜うどん&コロッケ弁 566kcal・塩分6.1g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	17 豚肉の味噌焼き、三角春巻き ● 茄子炒め ● かぼちゃ煮 ● いんげんサラダ ● 白滝和え 703kcal・塩分1.8g みやび弁当 +ウインナー ペア カレーうどん&玉子弁 689kcal・塩分7.0g 丼 チンチャオ弁 880kcal・塩分1.9g	18 親子煮、イカメンチカツ ● 白菜炒め ● きんぴらごぼう ● れんこんサラダ ● もも缶 737kcal・塩分2.7g みやび弁当 +三角しのだ ペア チゲ味噌うどん&梅しらすご飯 648kcal・塩分6.8g 丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g	19 豚カツ、鶏肉の八幡巻き ● ビーフン炒め ● 大根煮 ● オクラ和え ● ザーサイ 780kcal・塩分4.1g みやび弁当 +オムレツ	20 サーモンフライ、肉団子 ● ほうれん草炒め ● ひじき煮 ● 豆サラダ ● りんご缶 735kcal・塩分2.3g みやび弁当 +チヂミ	21 ハンバーグのシャリアピンソース ● 肉じゃが ● めかぶ ● ピーマンサラダ ● キャベツ和え 775kcal・塩分2.7g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペア きのごうどん&肉野菜炒め弁 635kcal・塩分6.3g 丼 天丼 763kcal・塩分1.3g	22 チャプチェ、鶏肉のごま風味唐揚げ ● カリフラワー炒め ● チヂミ ● きゅうりサラダ ● ひじき和え 811kcal・塩分2.4g みやび弁当 +彩しんじょう ペア 味噌ラーメン&揚げ弁 660kcal・塩分6.3g 丼 豚生姜焼き弁 670kcal・塩分1.9g	23 ピーマンの肉詰め焼き、クリーミーコロッケ ● 青梗菜炒め ● 高野豆腐煮 ● 笹かま ● 木耳和え 752kcal・塩分2.9g みやび弁当 +エッグ明太子	24 エビフライの和風タルタルソース ● グラタン ● 竹の子煮 ● コーンサラダ ● 大根和え 733kcal・塩分1.8g みやび弁当 +ベーコンポテトバーグ ペア 月見うどん&メンチカツ弁 662kcal・塩分6.8g 丼 麻婆豆腐弁 617kcal・塩分1.3g	25 豚肉の生姜焼き、うずら玉子串フライ ● 牛肉のしぐれ煮 ● きんぴらごぼう ● フルーツポンチ ● 白滝和え 709kcal・塩分1.9g みやび弁当 +水餃子 ペア 塩ちゃんぽん麺&青菜小エビご飯 598kcal・塩分7.8g 丼 鶏味噌揚げ弁 765kcal・塩分3.5g	26 白身フライ、ウインナー ● マカロニ炒め ● 白菜煮 ● ふき和え ● 山クラゲ 682kcal・塩分2.2g みやび弁当 +サラダステーキ	27 牛肉のブルコギ風、火腿カツ ● 切干大根炒め ● 肉団子の甘酢あん ● かぼちゃサラダ ● たいみそ 833kcal・塩分3.0g みやび弁当 +さつま揚げ	28 天ぷら ● 竹の子炒め ● ブロッコリー煮 ● 大根おろしつゆ ● ふ和え 663kcal・塩分1.7g みやび弁当 +三色高野しのだ ペア 担々麺&わかめご飯 673kcal・塩分7.7g 丼 中華弁 722kcal・塩分0.9g	1 	2 	3 	4 	5

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

●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