

	日	月	火	水	木	金	土
朝	27	28	<b>シュウマイ</b> ●白菜炒め ●ごぼうサラダ 397kcal 塩分1.3g	<b>京風がんも</b> ●マカロニ炒め ●カリフラワーサラダ 385kcal 塩分0.7g	<b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ●ビーフン炒め ●オクラ和え 434kcal 塩分1.1g	<b>野菜天さつま</b> ●ピーマン炒め ●ザーサイ 350kcal 塩分4.1g	<b>ベーコンポテトバーグ</b> ●茄子炒め ●きゅうりサラダ 391kcal 塩分1.3g
昼			<b>鶏肉のネギ塩焼き</b> ●青梗菜炒め ●里芋煮 ●きゅうりサラダ ●もも缶 519kcal 塩分4.8g	<b>かに玉の甘酢あんかけ</b> ●揚げ餃子 ●ひじき煮 ●コーンサラダ ●キャベツ和え 473kcal 塩分2.6g	<b>ハンバーグのデミグラスソース</b> ●ひなまつりデザート ●冬瓜煮 ●いんげんサラダ ●ワカメ和え 585kcal 塩分2.9g	<b>ヒレカツのマスタードソース</b> ●グラタン ●糸昆布煮 ●豆サラダ ●ふ和え 562kcal 塩分3.1g	<b>牛肉のピリ辛炒め</b> ●きのご煮 ●ツナサラダ包み揚げ ●れんこんサラダ ●木耳和え 519kcal 塩分1.7g
夕	こちらのメニューはホームページでもご覧いただけます。印刷も可能です!		<b>豚肉の生姜炒め</b> ●ピーマン煮 ●角天 ●れんこんサラダ ●木耳和え 495kcal 塩分2.2g	<b>エビフライ</b> ●大根煮 ●お好み焼き ●ふき和え ●もやしサラダ 503kcal 塩分1.8g	<b>ぶりの照り焼き</b> ●ほうれん草炒め ●もずく ●ブロッコリーサラダ ●白滝和え 449kcal 塩分1.9g	<b>タンドリーチキン</b> ●豆腐炒め ●白身天ぷら ●白菜和え ●ひじきサラダ 588kcal 塩分2.8g	<b>豚肉の味噌焼き</b> ●いんげん炒め ●きんぴらごぼう ●かぼちゃサラダ ●のり佃煮 489kcal 塩分2.8g
朝	6	7	8	9	10	11	12
朝	<b>オムレツ</b> ●青梗菜炒め ●竹の子和え 357kcal 塩分0.7g	<b>牛肉のしぐれ煮</b> ●めかぶ ●ふき和え 386kcal 塩分1.3g	<b>彩しんじょう</b> ●いんげん炒め ●コーンサラダ 378kcal 塩分1.3g	<b>さわらの味噌焼き</b> ●きのご炒め ●しそ昆布 402kcal 塩分1.6g	<b>三角しのだ</b> ●白菜炒め ●オクラ和え 343kcal 塩分0.9g	<b>まぐろバーグ</b> ●マカロニ炒め ●きゅうり和え 384kcal 塩分2.4g	<b>鶏肉の治部煮</b> ●竹の子炒め ●きのご和え 373kcal 塩分1.6g
昼	<b>ふんわり豆腐</b> ●カリフラワー炒め ●ピーマン煮 ●マカロニサラダ ●人参和え 471kcal 塩分1.9g	<b>さけの塩焼き</b> ●高野豆腐炒め ●白菜煮 ●フルーツポンチ ●大根和え 427kcal 塩分1.4g	<b>焼き餃子</b> ●回鍋肉 ●豆煮 ●ブロッコリーサラダ ●山クラゲ 541kcal 塩分2.6g	<b>鶏肉のBBQソース</b> ●じゃが芋炒め ●角天 ●ほうれん草和え ●ひじきサラダ 537kcal 塩分2.9g	<b>エビカツ</b> ●竹の子炒め ●かぼちゃ煮 ●いんげんサラダ ●ミニゼリー 499kcal 塩分1.4g	<b>ふんわり揚げ</b> ●ビーフン炒め ●肉団子の甘酢あん ●竹輪サラダ ●ワカメ和え 578kcal 塩分2.9g	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ●茄子炒め ●ブロッコリー煮 ●肉輪サラダ ●たいみそ 448kcal 塩分1.9g
夕	<b>ミートコロッケ</b> ●チキンステーキ ●ひじき ●オクラ和え ●玉葱サラダ 533kcal 塩分2.6g	<b>肉団子のクリームソース</b> ●小松菜炒め ●冬瓜煮 ●きゅうりサラダ ●味の花 480kcal 塩分4.1g	<b>かに玉の塩あんかけ</b> ●マカロニ炒め ●カレールウ包み揚げ ●竹の子和え ●ワカメサラダ 489kcal 塩分2.0g	<b>ハンバーグのおろしソース</b> ●ごぼう炒め ●なめ茸 ●茄子和え ●白滝サラダ 605kcal 塩分3.5g	<b>チャプチェ</b> ●カリフラワー炒め ●ニラまんじゅう ●ピーマンサラダ ●キャベツ和え 490kcal 塩分1.8g	<b>あかうおの煮付け</b> ●れんこん炒め ●糸昆布煮 ●豆サラダ ●キムチもやし 467kcal 塩分2.8g	<b>クリームコロッケ</b> ●青梗菜炒め ●チヂミ ●コーンサラダ ●大根和え 529kcal 塩分1.2g
朝	13	14	15	16	17	18	19
朝	<b>海鮮天さつま</b> ●ごぼう炒め ●いんげんサラダ 358kcal 塩分1.3g	<b>エビしんじょう</b> ●ビーフン炒め ●高菜 358kcal 塩分1.1g	<b>オムレツ</b> ●小松菜炒め ●コーンサラダ 358kcal 塩分1.1g	<b>海鮮ステーキ</b> ●れんこん炒め ●味の花 395kcal 塩分3.2g	<b>サラダステーキ</b> ●きのご炒め ●オクラ和え 344kcal 塩分1.6g	<b>さけの塩焼き</b> ●ビーフン炒め ●山クラゲ 391kcal 塩分0.3g	<b>ふんわり揚げ</b> ●ピーマン炒め ●茄子和え 465kcal 塩分1.9g
昼	<b>牛肉のブルコギ風</b> ●ほうれん草炒め ●もずく ●オクラ和え ●キャベツサラダ 526kcal 塩分2.0g	<b>豆腐ハンバーグのきのごソース</b> ●切干大根炒め ●カレールウ包み揚げ ●きゅうり和え ●玉葱サラダ 519kcal 塩分2.6g	<b>ぶりの照り焼き</b> ●牛肉のしぐれ煮 ●ひじき煮 ●豆サラダ ●ピピンハ山菜 512kcal 塩分2.7g	<b>天ぷら</b> ●青梗菜炒め ●茄子煮 ●大根おろしつゆ ●木耳和え 477kcal 塩分2.5g	<b>鶏肉の南部焼き</b> ●チンチャオソース ●お好み焼き ●コーンサラダ ●もやし和え 576kcal 塩分2.8g	<b>チャプチェ</b> ●ブロッコリー炒め ●めかぶ ●ふき和え ●ワカメサラダ 439kcal 塩分2.2g	<b>豚肉の生姜焼き</b> ●小松菜炒め ●冬瓜煮 ●いんげんサラダ ●ねり梅 414kcal 塩分1.8g
夕	<b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ●マカロニ炒め ●糸昆布煮 ●白菜和え ●りんご缶 474kcal 塩分2.4g	<b>ハムステーキ、シュウマイ</b> ●さつま揚げ炒め ●茄子煮 ●春雨サラダ ●ザーサイ 551kcal 塩分4.4g	<b>回鍋肉</b> ●グラタン ●カリフラワー煮 ●ふき和え ●人参サラダ 477kcal 塩分1.8g	<b>根菜つくね</b> ●白菜炒め ●いんげん煮 ●フルーツポンチ ●白滝和え 426kcal 塩分2.3g	<b>オムレツ、鶏肉の八幡巻き</b> ●大根煮 ●きんぴらごぼう ●きゅうりサラダ ●高菜 558kcal 塩分2.9g	<b>メンチカツ、クリームコロッケ</b> ●れんこん炒め ●ひじき煮 ●豆サラダ ●玉葱和え 610kcal 塩分2.6g	<b>さわらの幽庵焼き</b> ●白菜炒め ●竹の子煮 ●コーンサラダ ●プチケーキ 476kcal 塩分2.2g
朝	20	21	22	23	24	25	26
朝	<b>鶏肉のネギ塩焼き</b> ●ごぼう炒め ●きゅうりサラダ 442kcal 塩分4.6g	<b>ふんわり豆腐</b> ●青梗菜炒め ●キムチもやし 375kcal 塩分1.5g	<b>ぶりの照り焼き</b> ●白菜炒め ●豆サラダ 464kcal 塩分1.3g	<b>ハムステーキ</b> ●カリフラワー炒め ●ふき和え 318kcal 塩分1.1g	<b>枝豆と豆腐のふんわり天</b> ●れんこん炒め ●ピピンハ山菜 380kcal 塩分1.8g	<b>三色高野しのだ</b> ●マカロニ炒め ●きゅうりサラダ 379kcal 塩分0.9g	<b>スクランブルエッグ、ウィンナー</b> ●小松菜炒め ●オクラ和え 457kcal 塩分1.6g
昼	<b>肉団子のチリソース</b> ●きのご炒め ●糸昆布煮 ●ポテトサラダ ●人参和え 513kcal 塩分3.9g	<b>ミートコロッケ</b> ●グラタン ●切干大根煮 ●オクラ和え ●ひじきサラダ 499kcal 塩分2.0g	<b>ハンバーグのトマトクリームソース</b> ●ごぼう炒め ●かぼちゃ煮 ●かにのふわふわ豆腐 ●キャベツサラダ 679kcal 塩分3.4g	<b>牛肉のすき焼き風煮</b> ●いんげん炒め ●とうもろこし揚げ ●きゅうりサラダ ●大根和え 485kcal 塩分2.7g	<b>あかうおの煮付け</b> ●チキンステーキ ●きんぴらごぼう ●豆サラダ ●木耳和え 497kcal 塩分2.4g	<b>チーズハンカツ</b> ●麻婆大根 ●なめ茸 ●コーンサラダ ●ワカメ和え 545kcal 塩分3.1g	<b>タンドリーチキン</b> ●春雨炒め ●ニらまんじゅう ●ふき和え ●玉葱サラダ 530kcal 塩分2.6g
夕	<b>さつま揚げ炒め</b> ●カリフラワー煮 ●ツナサラダ包み揚げ ●ふき和え ●木耳サラダ 484kcal 塩分2.2g	<b>鶏肉のBBQソース</b> ●いんげん炒め ●れんこん煮 ●笹かま ●白滝和え 507kcal 塩分2.8g	<b>焼き餃子</b> ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●春雨サラダ ●もやし和え 470kcal 塩分2.0g	<b>豚カツ</b> ●じゃが芋炒め ●ひじき煮 ●オクラ和え ●たいみそ 503kcal 塩分1.3g	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●ブロッコリーサラダ ●ふ和え 450kcal 塩分2.9g	<b>ふんわり揚げ</b> ●いんげん炒め ●茄子煮 ●竹の子和え ●ひじきサラダ 534kcal 塩分2.6g	<b>ポークチャップ</b> ●揚げ餃子 ●さつま芋煮 ●れんこんサラダ ●キャベツ和え 612kcal 塩分2.2g
朝	27	28	29	30	31	1	2
朝	<b>イカタコ天さつま</b> ●ごぼう炒め ●冬瓜煮 353kcal 塩分1.5g	<b>五目巾着</b> ●いんげん炒め ●うぐいす豆 384kcal 塩分0.7g	<b>鶏肉の照り焼き</b> ●切干大根煮 ●茄子和え 423kcal 塩分2.1g	<b>豚肉の野菜炒め</b> ●もずく ●れんこんサラダ 417kcal 塩分1.2g	<b>肉団子</b> ●白菜炒め ●味の花 411kcal 塩分2.3g		
昼	<b>根菜つくね</b> ●マカロニ炒め ●糸昆布煮 ●かぼちゃサラダ ●キムチもやし 502kcal 塩分4.0g	<b>肉じゃが</b> ●ビーフン炒め ●チヂミ ●オクラサラダ ●ふ和え 476kcal 塩分1.6g	<b>クリームコロッケ</b> ●ブロッコリー炒め ●豆腐ステーキ ●春雨サラダ ●木耳和え 552kcal 塩分1.7g	<b>さわらの幽庵焼き</b> ●青梗菜炒め ●冬瓜煮 ●豆サラダ ●りんご缶 456kcal 塩分2.0g	<b>鶏肉の治部煮</b> ●茄子炒め ●かぼちゃ煮 ●きゅうりサラダ ●ザーサイ 509kcal 塩分4.9g		
夕	<b>エビカツ</b> ●きのご炒め ●海鮮バーグ ●きゅうりサラダ ●人参和え 501kcal 塩分1.8g	<b>さけの塩焼き</b> ●白菜炒め ●ひじき煮 ●ほうれん草和え ●山クラゲ 418kcal 塩分1.6g	<b>ハンバーグのデミグラスソース</b> ●ごぼう炒め ●めかぶ ●ふき和え ●もやしサラダ 564kcal 塩分3.1g	<b>ふんわり豆腐</b> ●グラタン ●糸昆布煮 ●オクラ和え ●大根サラダ 439kcal 塩分2.8g	<b>天ぷら</b> ●カリフラワー炒め ●ピーマン煮 ●大根おろしつゆ ●キャベツサラダ 477kcal 塩分1.9g		

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、早めにお召上がりください

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(160g)269kcal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  
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 <https://saitake.co.jp>