

2022年 3月 才武弁当の献立

管理栄養士 監修



3/23 水 炊き込みごはんの日 豆ご飯

※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。



今月のおすすめメニュー

ハンバーグのデミグラスソース、なす肉はさみフライ

牛肉のすき焼き風煮、鶏肉の八幡巻き

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
27	28	1	2	3	4	5
<p>6 ハムカツ、つくね大葉巻きハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> カリフラワー炒め ピーマン煮 マカロニサラダ 人参和え <p>711kcal・塩分2.3g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p>	<p>7 サーモンフライ、ウインナー</p> <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐炒め 白菜煮 フルーツポンチ 大根和え <p>750kcal・塩分2.3g</p> <p>みやび弁当 +チヂミ</p> <p>月見うどん&肉野菜炒め丼</p> <p>鶏唐揚げ丼</p>	<p>8 焼き餃子、春巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 白煮 ブロッコリーサラダ 山クラゲ <p>718kcal・塩分2.6g</p> <p>みやび弁当 +タコ唐揚げ</p> <p>かうどん&メンチカツ丼</p> <p>チンチャオ丼</p>	<p>9 鶏肉のBBQソース</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋炒め 角天 ほうれん草和え ひじきサラダ <p>704kcal・塩分2.9g</p> <p>みやび弁当 +れんこん挽肉フライ</p> <p>けんちんうどん&青菜小エビご飯</p> <p>天丼</p>	<p>10 エビカツ、ナポリタン</p> <ul style="list-style-type: none"> 竹の子炒め かぼちゃ煮 いんげんサラダ ミニゼリー <p>737kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き</p> <p>肉うどん&揚げ丼</p> <p>ビーフストロガノフ丼</p>	<p>11 明太ポテトサラダロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め 肉団子の甘酢あん 竹輪サラダ ワカメ和え <p>745kcal・塩分3.0g</p> <p>みやび弁当 +京風がんも</p> <p>山菜うどん&二色丼</p> <p>カツ煮丼</p>	<p>12 メンチカツ、シュウマイ</p> <ul style="list-style-type: none"> 茄子炒め ブロッコリー煮 ふき和え たいみそ <p>710kcal・塩分2.0g</p> <p>みやび弁当 +玉子ロール</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>13 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"> ほうれん草炒め もずく オクラ和え キャベツサラダ <p>733kcal・塩分2.4g</p> <p>みやび弁当 +ホタテ風味カツ</p>	<p>14 ハンバーグのきのこソース</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>718kcal・塩分2.7g</p> <p>みやび弁当 +ウインナー</p> <p>天ぶらうどん&玉子丼</p> <p>麻婆茄子丼</p>	<p>15 アジフライ、ニラまんじゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛肉のしぐれ煮 ひじき煮 豆サラダ ピピンパ山菜 <p>675kcal・塩分2.6g</p> <p>みやび弁当 +野菜のミンチ巻き</p> <p>味噌ラーメン&わかめご飯</p> <p>鶏電田あんかけ丼</p>	<p>16 天ぶら</p> <ul style="list-style-type: none"> 青梗菜炒め 茄子煮 大根おろしつゆ 木耳和え <p>644kcal・塩分2.5g</p> <p>みやび弁当 +水餃子</p> <p>カレーうどん&鶏そぼろご飯</p> <p>豚味噌焼き丼</p>	<p>17 鶏肉のごま風味唐揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> チンチャオソース お好み焼き コーンサラダ もやし和え <p>816kcal・塩分2.3g</p> <p>みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天</p> <p>きのこうどん&肉野菜炒め</p> <p>のり丼</p>	<p>18 チャブチエ、エビマヨ</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー炒め めかぶ ふき和え ワカメサラダ <p>653kcal・塩分2.5g</p> <p>みやび弁当 +ベーコンポテトバーグ</p> <p>月見うどん&磯辺揚げ丼</p> <p>鶏めし</p>	<p>19 豚肉の生姜焼き、かぼちゃ天</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜炒め 冬瓜煮 いんげんサラダ ねり梅 <p>664kcal・塩分1.8g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p>
20	21	22	23	24	25	26
<p>20 肉団子のチリソース、エビカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこ炒め 糸昆布煮 ポテトサラダ 人参和え <p>731kcal・塩分3.9g</p> <p>みやび弁当 +まぐろバーグ</p>	<p>21 ミートコロケ</p> <ul style="list-style-type: none"> グラタン 切干大根煮 オクラ和え ひじきサラダ <p>666kcal・塩分2.0g</p> <p>みやび弁当 +三角しのだ</p>	<p>22 ハンバーグのトマトクリームソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼう炒め かぼちゃ煮 かのにふわふわ豆腐 キャベツサラダ <p>875kcal・塩分3.5g</p> <p>みやび弁当 +クリーミーコロケ</p> <p>肉うどん&ゆかりご飯</p> <p>天丼</p>	<p>23 牛肉のすき焼き風煮、鶏肉の八幡巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>741kcal・塩分3.5g</p> <p>みやび弁当 +サラダステーキ</p> <p>醤油ラーメン&揚げ丼</p> <p>鮭丼</p>	<p>24 エビフライのタルタルソース</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ きんぴらごぼう 豆サラダ 木耳和え <p>764kcal・塩分2.5g</p> <p>みやび弁当 +シュウマイ</p> <p>かうどん&コロケ丼</p> <p>中華丼</p>	<p>25 チーズハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆大根 なめ茸 コーンサラダ ワカメ和え <p>712kcal・塩分3.1g</p> <p>みやび弁当 +さわら西京焼き</p> <p>けんちんうどん&ハンバーグ丼</p> <p>ソースひれかつ丼</p>	<p>26 タンドリーチキン</p> <ul style="list-style-type: none"> 春雨炒め ニラまんじゅう ふき和え 玉葱サラダ <p>697kcal・塩分2.6g</p> <p>みやび弁当 +ポロニア風カツ</p>
27	28	29	30	31	1	2
<p>27 根菜つくね、豚串カツ</p> <ul style="list-style-type: none"> マカロニ炒め 糸昆布煮 かぼちゃサラダ キムチもやし <p>740kcal・塩分3.7g</p> <p>みやび弁当 +彩しんじょう</p>	<p>28 肉じゃが、チーズはんぺんフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め チヂミ オクラサラダ ふ和え <p>721kcal・塩分2.0g</p> <p>みやび弁当 +エッグ明太子</p> <p>味噌ラーメン&磯辺揚げ丼</p> <p>牛丼</p>	<p>29 クリームコロケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー炒め 豆腐ステーキ 春雨サラダ 木耳和え <p>719kcal・塩分1.7g</p> <p>みやび弁当 +鶏つくね</p> <p>天ぶらうどん&青菜小エビご飯</p> <p>豚肉の生姜焼き丼</p>	<p>30 白身フライ、カレー</p> <ul style="list-style-type: none"> 青梗菜炒め 冬瓜煮 豆サラダ りんご缶 <p>674kcal・塩分2.7g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>きつねうどん&二色丼</p> <p>鶏味噌揚げ丼</p>	<p>31 チキン南蛮</p> <ul style="list-style-type: none"> 茄子炒め かぼちゃ煮 きゅうりサラダ ザーサイ <p>879kcal・塩分5.2g</p> <p>みやび弁当 +三色高野しのだ</p> <p>月見うどん&メンチカツ丼</p> <p>麻婆豆腐丼</p>	<p>1</p>	<p>2</p>

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 <https://saitake.co.jp>