

2022年5月才武弁当の献立

管理栄養士
監修



5/13 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。



5/12 木



フライカレー餃子、三角春巻き

5/23 月



鶏唐揚げのネギ塩レモンソース

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
1 豚カツ、肉団子 ● マカロニ炒め ● ひじき煮 ● ブロッコリーサラダ ● もも缶 776kcal・塩分2.3g みやび弁当 +京風がんも	2 白身フライ、ナポリタン ● 竹の子炒め ● 茄子煮 ● ビーマンサラダ ● 金時豆 713kcal・塩分2.6g みやび弁当 +チヂミ	3 ハンバーグのオニオンソース ● グラタン ● 切干大根煮 ● ふき和え ● 人参サラダ 786kcal・塩分2.9g みやび弁当 +すき焼き風フライ	4 チーズハムカツ ● いんげん炒め ● がんも ● コーンサラダ ● ワカメ和え 725kcal・塩分2.3g みやび弁当 +オムレツ	5 豚肉の生姜焼き、棒餃子 ● きのご炒め ● 柏餅 ● れんこんサラダ ● 白滝和え 695kcal・塩分1.8g みやび弁当 +タコ唐揚げ	6 牛肉と茄子のみぞれあんかけ、クリームコロッケ ● 高野豆腐炒め ● とうもろこし揚げ ● オクラ和え ● 木耳サラダ 825kcal・塩分3.0g みやび弁当 +まぐろバーグ ペア とうろうどん&ハンバーグ丼 638kcal・塩分3.6g 丼 鶏唐揚げ丼 870kcal・塩分2.6g	7 根菜つくね、豚串カツ ● 麻婆春雨 ● きんぴらごぼう ● きゅうりサラダ ● のり佃煮 775kcal・塩分4.4g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天
8 鶏肉のトマトソース ● 青梗菜炒め ● カレールゥ包み揚げ ● 竹の子サラダ ● ぶ和え 719kcal・塩分2.6g みやび弁当 +さつま揚げ	9 エビフライの和風タルタルソース ● ビーフン炒め ● 豆腐ステーキ ● ブロッコリーサラダ ● ひじき和え 748kcal・塩分1.7g みやび弁当 +肉団子 ペア サラダうどん&鶏そぼろご飯 618kcal・塩分3.3g 丼 チンチャオ丼 880kcal・塩分1.9g	10 肉じゃが、チキンステーキ ● いんげん炒め ● めかぶ ● 白菜和え ● ワカメサラダ 669kcal・塩分2.5g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペア おろしそば&肉野菜炒め丼 619kcal・塩分2.2g 丼 天丼 763kcal・塩分1.3g	11 アジフライ、つくね大葉巻きハンバーグ ● 玉子炒め ● 冬瓜煮 ● れんこんサラダ ● キムチもやし 706kcal・塩分2.7g みやび弁当 +えびしんじょう ペア かぼす大根おろしうどん&揚げ丼 584kcal・塩分3.6g 丼 ビーフストロガノフ丼 747kcal・塩分3.5g	12 フライカレー餃子、三角春巻き ● 回鍋肉 ● 糸昆布煮 ● 茄子和え ● 玉葱サラダ 753kcal・塩分3.2g みやび弁当 +五目巾着 ペア ミートソース&玉子丼 821kcal・塩分2.0g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	13 かに玉の塩あんかけ ● ブロッコリー炒め ● ツナサラダ包み揚げ ● フルーツポンチ ● もやし和え 802kcal・塩分3.6g みやび弁当 +さくら西京焼き ペア 肉うどん&メンチカツ丼 714kcal・塩分3.2g 丼 鮭丼 769kcal・塩分6.7g	14 ハンバーグのおろしソース ● じゃが芋炒め ● なめ茸 ● 豆サラダ ● キャベツ和え 776kcal・塩分2.5g みやび弁当 +ポロニア風カツ
15 エビカツ、ハムステーキ ● 高野豆腐炒め ● 小松菜煮 ● ふき和え ● ミニゼリー 698kcal・塩分2.7g みやび弁当 +シュウマイ	16 牛肉のブルコギ風、チーズはんぺんフライ ● ごぼう炒め ● チヂミ ● かぼちゃサラダ ● 大根和え 819kcal・塩分2.2g みやび弁当 +サラダステーキ ペア 梅かつおうどん&青菜小エビご飯 518kcal・塩分4.5g 丼 鶏竜田あんかけ丼 720kcal・塩分1.5g	17 ハムカツ、焼うどん ● 茄子炒め ● もずく ● 春雨サラダ ● 味の花 663kcal・塩分2.5g みやび弁当 +ピーマンの肉詰め焼き ペア 焼きそば&コロッケ丼 695kcal・塩分2.9g 丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	18 チキンカツ、カレー ● れんこん炒め ● ひじき煮 ● 春雨サラダ ● ワカメ和え 813kcal・塩分4.0g みやび弁当 +ベーコンポテトバーグ ペア 山菜うどん&ハンバーグ丼 609kcal・塩分3.5g 丼 のり丼 835kcal・塩分2.9g	19 酢豚 ● 白菜炒め ● ニラまんじゅう ● 豆サラダ ● 大根和え 815kcal・塩分1.6g みやび弁当 +三色高野しのだ ペア 天ぷらうどん&わかめご飯 532kcal・塩分3.8g 丼 焼き鳥丼 673kcal・塩分1.3g	20 ぶりの照り焼き、エビのチリソース ● 牛肉のしぐれ煮 ● 糸昆布煮 ● マカロニサラダ ● ひじき和え 707kcal・塩分3.5g みやび弁当 +ウインナー ペア きつねうどん&二色丼 579kcal・塩分3.3g 丼 ソースひれかつ丼 707kcal・塩分2.8g	21 イカ野菜カツ、塩だれカルビメンチ ● ビーフン炒め ● 冬瓜煮 ● ふき和え ● りんご缶 691kcal・塩分2.0g みやび弁当 +三角しのだ
22 豚肉のカレーソース ● 青梗菜炒め ● 白身天ぷら ● コーンサラダ ● 人参和え 795kcal・塩分1.4g みやび弁当 +さつま揚げ	23 鶏唐揚げのネギ塩レモンソース ● 玉子炒め ● かぼちゃ煮 ● いんげんサラダ ● たいみそ 859kcal・塩分2.9g みやび弁当 +鮭バーグ ペア とうろそば&揚げ丼 607kcal・塩分2.1g 丼 牛丼 722kcal・塩分1.6g	24 ハンバーグのデミグラスソース ● れんこん炒め ● 角天 ● オクラ和え ● 木耳サラダ 782kcal・塩分2.7g みやび弁当 +まぐろ野菜カツ ペア サラダうどん&玉子丼 671kcal・塩分3.1g 丼 鶏味噌揚げ丼 765kcal・塩分3.5g	25 ミートコロッケ ● 竹の子炒め ● カリフラワー煮 ● 春雨サラダ ● ぶ和え 671kcal・塩分1.9g みやび弁当 +ハムステーキ ペア ビリ辛ラー油うどん&メンチカツ丼 723kcal・塩分3.8g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	26 豚しゃぶ ● 大根煮 ● がんも ● ポテトサラダ ● 玉葱和え 691kcal・塩分1.6g みやび弁当 +塩ホッケ ペア 梅かつおうどん&鶏そぼろご飯 537kcal・塩分3.5g 丼 天丼 763kcal・塩分1.3g	27 エッグ明太子、揚げシュウマイ ● チンチャオソース ● きんぴらごぼう ● コーンサラダ ● キャベツ和え 804kcal・塩分2.8g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ペア かぼす大根おろしうどん&磯辺揚げ丼 554kcal・塩分3.7g 丼 麻婆豆腐丼 617kcal・塩分1.3g	28 ヒレカツ、焼きそば ● マカロニ炒め ● 豆煮 ● れんこんサラダ ● 山クラゲ 798kcal・塩分2.4g みやび弁当 +彩しんじょう
29 肉団子の甘酢ソース、ウインナー ● 白菜炒め ● 冬瓜煮 ● ビーマンサラダ ● ザーサイ 697kcal・塩分4.9g みやび弁当 +ササミフライ	30 チャブチエ、春巻き ● グラタン ● 糸昆布煮 ● ふき和え ● もやしサラダ 649kcal・塩分2.9g みやび弁当 +水餃子 ペア おろしうどん&梅しらすご飯 491kcal・塩分3.4g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	31 サーモンフライ、鶏肉の八幡巻き ● じゃがいも炒め ● 高野豆腐煮 ● きゅうりサラダ ● ピピンパ山菜 802kcal・塩分3.0g みやび弁当 +さつま揚げ ペア ナポリタン&二色丼 781kcal・塩分2.4g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	1	2	3	お知らせ 5月より ペアメニューが 冷たい麺に 変わります

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。
- 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