

2022年 8月才武弁当の献立

管理栄養士 監修



8/4 木 炊き込みごはんの日 山菜ご飯

※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。



ハンバーグのきのこポン酢ソース

今月のおすすめメニュー

ソースひれかつ

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
31	1 ハンバーグのきのこポン酢ソース ● ごぼう炒め ● 白身天ぷら ● 春雨サラダ ● 木耳和え 825kcal・塩分2.3g みやび弁当 + 三角しのだ ペア とうろそば&鶏そぼろご飯 542kcal・塩分2.5g 井 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	2 肉じゃが、ハムカツ ● 大根煮 ● お好み焼き ● ピーマンサラダ ● ワカメ和え 686kcal・塩分2.7g みやび弁当 + 鮭バーグ ペア ナポリタン&ハンバーグ丼 811kcal・塩分2.6g 井 鮭丼 769kcal・塩分6.7g	3 チキンカツ、肉団子 ● ほうれん草炒め ● 冬瓜煮 ● コーンサラダ ● キムチもやし 736kcal・塩分2.9g みやび弁当 + チヂミ ペア ビリ辛ラー油うどん&揚げ丼 678kcal・塩分3.5g 井 ビーフストロガノフ丼 747kcal・塩分3.5g	4 根菜つくね、クリームコロッケ ● 茄子炒め ● 白菜煮 ● ポテトサラダ ● 人参和え 923kcal・塩分4.1g みやび弁当 + 枝豆と豆腐のふんわり天 ペア 肉うどん&玉子丼 657kcal・塩分3.1g 井 鶏唐揚げ丼 720kcal・塩分1.5g	5 天ぷら ● いんげん炒め ● 高野豆腐煮 ● 大根おろしつゆ ● キャベツサラダ 604kcal・塩分1.9g みやび弁当 + 塩ホック ペア おろしうどん&二色丼 582kcal・塩分3.3g 井 麻婆豆腐丼 617kcal・塩分1.3g	6 オムレツ、つくね大葉巻きハンバーグ ● ブロッコリー炒め ● きんぴらごぼう ● 春雨サラダ ● ゼーサイ 705kcal・塩分4.1g みやび弁当 + ホタテ風味カツ
7 サーモンフライ、ハムステーキ ● ビーフ炒め ● きのこ煮 ● 豆サラダ ● もも缶 710kcal・塩分1.8g みやび弁当 + さつま揚げ	8 牛肉のビリ辛炒め、チーズはんぺんフライ ● チキンステーキ ● 糸昆布煮 ● ふき和え ● 玉葱サラダ 726kcal・塩分3.1g みやび弁当 + シュウマイ ペア 冷やし中華&わかめご飯 561kcal・塩分7.4g 井 のり丼 853kcal・塩分2.9g	9 明太ポテトサラダロール ● 茄子炒め ● 角天 ● コーンサラダ ● 白滝和え 683kcal・塩分2.4g みやび弁当 + ピーマンの肉詰め焼き ペア 天ぷらうどん&青菜小エビご飯 544kcal・塩分4.0g 井 焼き鳥丼 673kcal・塩分1.3g	10 エビフライのタルタルソース ● グラタン ● 冬瓜煮 ● 白菜和え ● ひじきサラダ 685kcal・塩分2.2g みやび弁当 + 肉団子 ペア 山菜うどん&コロッケ丼 549kcal・塩分2.6g 井 ソースひれかつ丼 707kcal・塩分2.8g	11 チーズハムカツ ● 竹の子炒め ● めかぶ ● ごぼうサラダ ● 大根和え 695kcal・塩分2.0g みやび弁当 + 五目巾着	12 鶏肉のおろしソース ● 小松菜炒め ● がんも ● オクラ和え ● キャベツサラダ 687kcal・塩分2.2g みやび弁当 + 塩だれカルビ風メンチ	13 ハンバーグのラタトゥイユソース ● 玉子炒め ● かぼちゃ煮 ● 竹輪サラダ ● 味の花 856kcal・塩分3.5g みやび弁当 + タコ唐揚げ
14 豚しゃぶ ● きのこ炒め ● カレールー包み揚げ ● いんげんサラダ ● もやし和え 696kcal・塩分1.6g みやび弁当 + 水餃子	15 牛肉コロッケ、焼うどん ● 青梗菜炒め ● 茄子煮 ● きゅうりサラダ ● ねり梅 706kcal・塩分2.8g みやび弁当 + サラダステーキ	16 豚肉の味噌焼き、メンチカツ ● 麻婆春雨 ● ブロッコリー煮 ● 豆サラダ ● ミニゼリー 742kcal・塩分1.8g みやび弁当 + エビしんじょう	17 エビマヨ、鶏つくね ● 切干大根炒め ● 小松菜煮 ● 竹の子和え ● たいみそ 694kcal・塩分1.8g みやび弁当 + さつま揚げ ペア かぼす大根おろしうどん&メンチカツ丼 629kcal・塩分3.9g 井 牛丼 722kcal・塩分1.6g	18 タンドリーチキン ● ビーフ炒め ● ニラまんじゅう ● ピーマンサラダ ● もやし和え 708kcal・塩分2.1g みやび弁当 + クリームコロッケ ペア きつねうどん&肉野菜炒め丼 608kcal・塩分2.8g 井 天丼 692kcal・塩分1.1g	19 アジフライ、焼きそば ● じゃが芋炒め ● 竹輪煮 ● フルーツポンチ ● 大根和え 731kcal・塩分2.9g みやび弁当 + ウインナー ペア サラダうどん&揚げ丼 683kcal・塩分2.9g 井 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g	20 豚カツ、鶏肉の八幡巻き ● 玉子炒め ● 糸昆布煮 ● ふき和え ● ビビンハ山菜 792kcal・塩分3.3g みやび弁当 + 三色高野しのだ
21 さつま揚げ炒め、ベーコンポテトバーグ ● 竹の子煮 ● なめ茸 ● きゅうりサラダ ● 木耳和え 654kcal・塩分3.5g みやび弁当 + すき焼き風フライ	22 焼き餃子、三角春巻き ● れんこん炒め ● かぼちゃ煮 ● マカロニサラダ ● 玉葱和え 725kcal・塩分1.8g みやび弁当 + つくね大葉巻ハンバーグ ペア 焼きそば&梅しらすご飯 628kcal・塩分4.1g 井 鶏唐揚げ丼 720kcal・塩分1.5g	23 豚肉の生姜焼き、なす肉はさみフライ ● じゃが芋炒め ● ひじき煮 ● 豆サラダ ● りんご缶 742kcal・塩分2.3g みやび弁当 + チキンステーキ ペア ビリ辛ラー油うどん&磯辺揚げ丼 648kcal・塩分3.6g 井 中華丼 722kcal・塩分0.9g	24 ハンバーグのデミグラスソース ● 白菜炒め ● とうもろこし揚げ ● いんげんサラダ ● ふ和え 828kcal・塩分2.9g みやび弁当 + ポロニア風カツ ペア ミートソース&玉子丼 821kcal・塩分2.0g 井 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	25 クリームコロッケ ● マカロニ炒め ● 豆腐ステーキ ● 茄子和え ● ワカメサラダ 738kcal・塩分2.0g みやび弁当 + さわら西京焼き ペア 天ぷらそば&ゆかりご飯 540kcal・塩分2.5g 井 麻婆茄子丼 596kcal・塩分1.4g	26 かに玉の塩あんかけ ● 揚げ餃子 ● 竹の子煮 ● オクラ和え ● キャベツサラダ 619kcal・塩分2.5g みやび弁当 + ハムステーキ ペア 梅かつおうどん&ハンバーグ丼 641kcal・塩分4.0g 井 のり丼 853kcal・塩分2.8g	27 肉団子のチリソース、エビカツ ● 大根煮 ● きのこ炒め ● かぼちゃサラダ ● 高菜 718kcal・塩分3.7g みやび弁当 + さつま揚げ
28 チャプチェ、豚串カツ ● ふの卵とじ ● チヂミ ● ごぼうサラダ ● 山クラゲ 741kcal・塩分2.1g みやび弁当 + さかなバーグ	29 鶏肉の磯辺唐揚げ ● グラタン ● 高野豆腐煮 ● ふき和え ● 大根サラダ 782kcal・塩分2.6g みやび弁当 + 彩しんじょう ペア かぼす大根おろしうどん&コロッケ丼 563kcal・塩分3.6g 井 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	30 白身フライ、ウインナー ● チンチャオソース ● 白菜煮 ● きゅうりサラダ ● 木耳和え 701kcal・塩分2.3g みやび弁当 + 京風がんも ペア とうろうどん&二色丼 608kcal・塩分3.4g 井 天丼 692kcal・塩分1.1g	31 ソースひれかつ ● れんこん炒め ● もずく ● コーンサラダ ● 玉葱和え 682kcal・塩分2.3g みやび弁当 + オムレツ ペア サラダうどん&わかめご飯 587kcal・塩分4.1g 井 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	1 2 3	2 3	3

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。

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 http://www.saitake.co.jp