

2022年 9月才武弁当の献立

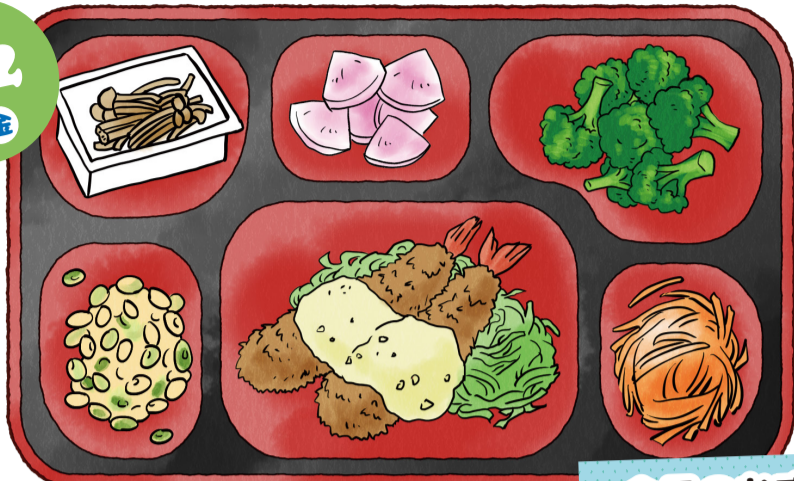
管理栄養士 監修



9/8 木

炊き込みごはんの日
きのこご飯

※白米への変更は出来ません。



9/2 金



9/20 月

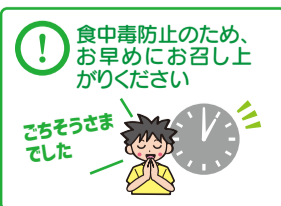
今月のおすすめメニュー

エビフライの和風タルタルソース

牛肉のプルコギ風、チーズはんぺんフライ

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
イカ野菜カツ、 鶏肉の八幡巻き ● 切干大根炒め ● 糸昆布煮 ● いんげんサラダ ● うぐいす豆 733kcal・塩分2.8g みやび弁当 +ハムステーキ	豚肉の味噌焼き、 なす肉はさみフライ ● ピーファン炒め ● きんぴらごぼう ● ふきと和え ● 木耳サラダ 729kcal・塩分2.6g みやび弁当 +塩ホッケ 山菜うどん&ハンバーグ弁 607kcal・塩分3.5g 鶏唐揚げ弁 870kcal・塩分2.6g	サーモンフライ、 つくね大葉巻きハンバーグ ● 青梗菜炒め ● ひじき煮 ● コーンサラダ ● もも缶 719kcal・塩分2.1g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 天ぷらうどん&青菜小エビご飯 542kcal・塩分4.0g チンチャオ弁 880kcal・塩分1.9g	鶏肉のトマトソース ● じゃが芋炒め ● ニラまんじゅう ● れんこんサラダ ● 白菜和え 708kcal・塩分2.4g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ミートソース&梅しらすご飯 751kcal・塩分2.6g のり弁 853kcal・塩分2.9g	麻婆豆腐、 春巻き ● ほうれん草炒め ● お好み焼き ● きのこ和え ● キャベツサラダ 717kcal・塩分2.3g みやび弁当 +シュウマイ ナポリタン&肉野菜炒め弁 810kcal・塩分1.9g カツ煮弁 813kcal・塩分2.5g	エビフライの 和風タルタルソース ● ブロッコリー炒め ● なめ茸 ● 豆サラダ ● 人参和え 733kcal・塩分2.3g みやび弁当 +鶏つくね ぎつねうどん&揚げ弁 568kcal・塩分2.6g 牛弁 722kcal・塩分1.6g	焼き餃子、 カレーコロッケ ● さつま揚げ炒め ● 茄子煮 ● 春雨サラダ ● のり佃煮 731kcal・塩分3.9g みやび弁当 +三角しのだ
4	5	6	7	8	9	10
イカ野菜カツ、 鶏肉の八幡巻き ● 切干大根炒め ● 糸昆布煮 ● いんげんサラダ ● うぐいす豆 733kcal・塩分2.8g みやび弁当 +ハムステーキ	豚肉の味噌焼き、 なす肉はさみフライ ● ピーファン炒め ● きんぴらごぼう ● ふきと和え ● 木耳サラダ 729kcal・塩分2.6g みやび弁当 +塩ホッケ 山菜うどん&ハンバーグ弁 607kcal・塩分3.5g 鶏唐揚げ弁 870kcal・塩分2.6g	サーモンフライ、 つくね大葉巻きハンバーグ ● 青梗菜炒め ● ひじき煮 ● コーンサラダ ● もも缶 719kcal・塩分2.1g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 天ぷらうどん&青菜小エビご飯 542kcal・塩分4.0g チンチャオ弁 880kcal・塩分1.9g	鶏肉のトマトソース ● じゃが芋炒め ● ニラまんじゅう ● れんこんサラダ ● 白菜和え 708kcal・塩分2.4g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ミートソース&梅しらすご飯 751kcal・塩分2.6g のり弁 853kcal・塩分2.9g	クリームコロッケ ● マカロニ炒め ● 冬瓜煮 ● かにのふわふわ豆腐 ● もやし和え 704kcal・塩分1.8g みやび弁当 +さつま揚げ おろしうどん&メンチカツ弁 616kcal・塩分2.9g 中華弁 722kcal・塩分0.9g	根菜つくね、 エビのチリソース ● 回鍋肉 ● もずく ● きゅうりサラダ ● ワカメ和え 603kcal・塩分4.0g みやび弁当 +水餃子 焼きそば&鶏そぼろご飯 645kcal・塩分3.7g ソースひれかつ弁 707kcal・塩分2.8g	明太ポテトサラダロール ● 小松菜炒め ● チヂミ ● ごぼうサラダ ● 白滝和え 686kcal・塩分1.8g みやび弁当 +さかなバーグ
11	12	13	14	15	16	17
白身フライ、 ウインナー ● ブロッコリー炒め ● 大根煮 ● ピーマンサラダ ● 山クラゲ 683kcal・塩分2.2g みやび弁当 +つくね大葉巻きハンバーグ	ハンバーグのシャリアピンソース、 黒はんぺんフライ ● 茄子炒め ● ひじき煮 ● マカロニサラダ ● ふ和え 930kcal・塩分4.2g みやび弁当 +京風がんも 肉うどん&コロッケ弁 646kcal・塩分2.9g 鮭弁 769kcal・塩分6.7g	天ぷら ● いんげん炒め ● きのこ煮 ● 大根おろしつゆ ● 人参和え 590kcal・塩分1.8g みやび弁当 +チヂミ 梅かつおうどん&わかめご飯 504kcal・塩分4.3g ビーフストロガノフ弁 747kcal・塩分3.5g	牛肉のすき焼き風煮 目玉焼き ● 白菜炒め ● とうもろこし揚げ ● 豆サラダ ● 木耳和え 697kcal・塩分1.9g みやび弁当 +エビしんじょう サラダうどん&揚げ弁 683kcal・塩分2.9g 豚生姜焼き弁 670kcal・塩分1.9g	タンドリーチキン ● れんこん炒め ● かぼちゃ煮 ● オクラ和え ● ビビンバ山菜 687kcal・塩分3.0g みやび弁当 +クリーミーコロッケ ぎつねそば&二色弁 585kcal・塩分2.7g 天弁 692kcal・塩分1.1g	肉団子の酢豚風 ● じゃが芋炒め ● オムレツ ● フルーツポンチ ● キャベツサラダ 731kcal・塩分2.5g みやび弁当 +さつま揚げ とろろうどん&磯辺揚げ弁 567kcal・塩分2.8g 焼き鳥弁 673kcal・塩分1.3g	アジフライ、 焼きそば ● カリフラワー炒め ● 冬瓜煮 ● ふきと和え ● 高菜 632kcal・塩分2.9g みやび弁当 +チキンステーキ
18	19	20	21	22	23	24
かに玉の塩あんかけ ● 白菜炒め ● カレールウ包み揚げ ● 竹輪サラダ ● ワカメ和え 666kcal・塩分2.7g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き	豚カツ、 クラムチャウダー ● ごぼう炒め ● 高野豆腐煮 ● いんげんサラダ ● ゴーサイ 771kcal・塩分4.8g みやび弁当 +肉団子	牛肉のプルコギ風、 チーズはんぺんフライ ● マカロニ炒め ● おはぎ ● きゅうりサラダ ● 白滝和え 865kcal・塩分1.8g みやび弁当 +五目巾着 山菜うどん&肉野菜炒め弁 606kcal・塩分2.8g のり弁 853kcal・塩分2.9g	豚肉の生姜焼き、 三角春巻き ● 玉子炒め ● 大根煮 ● 豆サラダ ● もやし和え 729kcal・塩分2.0g みやび弁当 +ウインナー 天ぷらうどん&ゆかりご飯 530kcal・塩分3.1g 麻婆豆腐弁 617kcal・塩分1.3g	ハンバーグのBBQソース ● ほうれん草炒め ● 里芋煮 ● オクラ和え ● りんご缶 752kcal・塩分2.3g みやび弁当 +タコ唐揚げ ミートソース&玉子弁 821kcal・塩分2.0g 鶏唐揚げ弁 870kcal・塩分2.6g	チキンカツのネギ味噌ソース、 オムレツ ● ピーファン炒め ● 茄子煮 ● れんこんサラダ ● ねり梅 730kcal・塩分2.3g みやび弁当 +彩しんじょう	エビカツ ● グラタン ● 糸昆布煮 ● ごぼうサラダ ● ふ和え 706kcal・塩分2.9g みやび弁当 +ベーコンポテトバーグ
25	26	27	28	29	30	1
チャブチエ、 豚串カツ ● カリフラワー炒め ● 豆腐ステーキ ● コーンサラダ ● ワカメ和え 780kcal・塩分2.4g みやび弁当 +さつま揚げ	ハムステーキ、 ナポリタン、カレー ● 白菜炒め ● 切干大根煮 ● ふきと和え ● ミニゼリー 697kcal・塩分3.6g みやび弁当 +すき焼き風フライ とろろうどん&二色弁 606kcal・塩分3.4g カツ煮弁 813kcal・塩分2.5g	牛肉コロッケ ● チンチャオソース ● 冬瓜煮 ● 笹かま ● 玉葱サラダ 684kcal・塩分2.3g みやび弁当 +サラダステーキ 肉うどん&揚げ弁 667kcal・塩分2.9g 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	さけのマスタードマヨソース、 チキンステーキ ● 豆腐炒め ● ひじき煮 ● れんこんサラダ ● たいみそ 791kcal・塩分2.2g みやび弁当 +ポロニア風カツ ナポリタン&ハンバーグ弁 811kcal・塩分2.6g 天弁 692kcal・塩分1.1g	メンチカツ、 シュウマイ ● 麻婆春雨 ● 豆煮 ● ポテトサラダ ● 大根和え 818kcal・塩分2.7g みやび弁当 +三色高野しのだ サラダうどん&青菜小エビご飯 599kcal・塩分4.3g 牛弁 722kcal・塩分1.6g	チキン南蛮 ● グラタン ● かぼちゃ煮 ● きのこ和え ● キャベツサラダ 886kcal・塩分2.9g みやび弁当 +さわら西京焼き おろしそば&コロッケ弁 558kcal・塩分2.0g 豚味噌焼き弁 672kcal・塩分2.0g	1



●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、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