

2022年 10月才武弁当の献立

管理栄養士 監修



10/11 火

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。



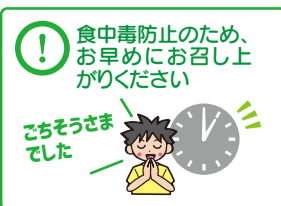
今月のおすすめメニュー

ミックスフライ

鶏肉のトマトクリームソース

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>お知らせ</p> <p>10月よりペアの麺のメニューが鍋焼きに変わります。</p> </div>						
<p>2 豚肉の味噌焼き、なす肉はさみフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜炒め きんぴらごぼう きゅうりサラダ もも缶 <p>728kcal・塩分2.5g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+さつま揚げ</p>	<p>3 エビフライのタルタルソース</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根煮 がんも 春雨サラダ 木耳和え <p>720kcal・塩分2.0g</p> <p>みやび弁当 +ハムステーキ</p> <p>ペア 味噌ラーメン&メンチカツ丼 703kcal・塩分6.6g</p> <p>丼 麻婆茄子丼 596kcal・塩分1.4g</p>	<p>4 揚げ餃子、三角春巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め 茄子煮 フルーツポンチ ワカメサラダ <p>725kcal・塩分2.1g</p> <p>みやび弁当 +彩しんじょう</p> <p>ペア 月見うどん&わかめご飯 519kcal・塩分7.7g</p> <p>丼 ソースひれかつ丼 707kcal・塩分2.8g</p>	<p>5 ポークチャップ、塩だれカルビ風メンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜炒め 角天 竹の子和え 大根サラダ <p>820kcal・塩分3.0g</p> <p>みやび弁当 +三色高野のり</p> <p>ペア けんちんうどん&磯辺揚げ丼 628kcal・塩分6.8g</p> <p>丼 鮭丼 769kcal・塩分6.7g</p>	<p>6 アジフライ、とうもろこし揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> カリフラワー炒め 糸昆布煮 マカロニサラダ ふ和え <p>700kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き</p> <p>ペア 天ぷらうどん&鶏そぼろご飯 578kcal・塩分6.5g</p> <p>丼 ビーフストロガノフ丼 747kcal・塩分3.5g</p>	<p>7 根菜つくね、エビマヨ</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが ひじき煮 ふき和え キムチもやし <p>635kcal・塩分3.6g</p> <p>みやび弁当 +チヂミ</p> <p>ペア きつねうどん&肉野菜炒め丼 623kcal・塩分6.3g</p> <p>丼 鶏唐揚げ丼 870kcal・塩分2.6g</p>	<p>8 豚カツ、ナポリタン</p> <ul style="list-style-type: none"> れんこん炒め 冬瓜煮 ピーマンサラダ 山クラゲ <p>728kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+野菜のミンチ巻き</p>
<p>9 鶏肉のネギ塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 玉子炒め なめ茸 オクラ和え 大根サラダ <p>705kcal・塩分5.3g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+タコ唐揚げ</p>	<p>10 チーズハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> マカロニ炒め かぼちゃ煮 コーンサラダ ミニゼリー <p>752kcal・塩分2.0g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+水餃子</p>	<p>11 牛肉のフルコギ風、黒はんぺんフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> いんげん炒め お好み焼き カリフラワーサラダ 白滝和え <p>798kcal・塩分2.9g</p> <p>みやび弁当 +つくね大葉巻きハンバーグ</p> <p>ペア 醤油ラーメン&コロッケ丼 604kcal・塩分7.5g</p> <p>丼 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g</p>	<p>12 肉団子の甘酢ソース、豚串カツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼう炒め 高野豆腐煮 きゅうりサラダ 高菜 <p>739kcal・塩分3.0g</p> <p>みやび弁当 +塩ホック</p> <p>ペア きのごうどん&二色丼 604kcal・塩分6.8g</p> <p>丼 のり丼 853kcal・塩分2.9g</p>	<p>13 牛肉コロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> グラタン 糸昆布煮 豆サラダ 玉葱和え <p>695kcal・塩分2.7g</p> <p>みやび弁当 +五目巾着</p> <p>ペア チゲ味噌うどん&揚げ丼 730kcal・塩分6.0g</p> <p>丼 焼き鳥丼 673kcal・塩分1.3g</p>	<p>14 ハンバーグのきのこソース</p> <ul style="list-style-type: none"> 竹の子炒め ツナサラダ包み揚げ ふき和え キャベツサラダ <p>808kcal・塩分2.7g</p> <p>みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天</p> <p>ペア 肉うどん&梅しらすご飯 615kcal・塩分8.1g</p> <p>丼 天丼 692kcal・塩分1.1g</p>	<p>15 白身フライ</p> <ul style="list-style-type: none"> 青梗菜炒め 豆腐ステーキ 白菜サラダ ふ和え <p>635kcal・塩分1.6g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+シューマイ</p>
<p>16 オムレツ、ハムステーキ</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー炒め 竹輪煮 きのこ和え たいみそ <p>632kcal・塩分2.7g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+すき焼き風フライ</p>	<p>17 チキンカツ、カレー</p> <ul style="list-style-type: none"> 竹の子炒め ひじき煮 いんげんサラダ りんご缶 <p>764kcal・塩分2.9g</p> <p>みやび弁当 +さわら西京焼き</p> <p>ペア カうどん&青菜小エビご飯 583kcal・塩分7.5g</p> <p>丼 チンチャオ丼 880kcal・塩分1.9g</p>	<p>18 回鍋肉、エビカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> れんこん炒め めかぶ ふき和え 大根サラダ <p>692kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当 +肉団子</p> <p>ペア カレーうどん&玉子丼 687kcal・塩分7.9g</p> <p>丼 鶏唐揚げ丼 870kcal・塩分2.6g</p>	<p>19 天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこ炒め 冬瓜煮 天つゆ 白滝和え <p>757kcal・塩分1.3g</p> <p>みやび弁当 +ペーコンボテバーグ</p> <p>ペア 塩ちゃんぽん麺&ハンバーグ丼 721kcal・塩分7.3g</p> <p>丼 麻婆豆腐丼 617kcal・塩分1.3g</p>	<p>20 クリームコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根煮 海鮮バーグ コーンサラダ 玉葱サラダ <p>709kcal・塩分2.0g</p> <p>みやび弁当 +シューマイ</p> <p>ペア 月見うどん&肉野菜炒め丼 653kcal・塩分6.7g</p> <p>丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g</p>	<p>21 かに玉の塩あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> 揚げ餃子 豆煮 きゅうりサラダ ふ和え <p>641kcal・塩分2.5g</p> <p>みやび弁当 +サラダステーキ</p> <p>ペア 味噌ラーメン&ゆかりご飯 562kcal・塩分6.8g</p> <p>丼 牛丼 722kcal・塩分1.6g</p>	<p>22 タンドリーチキン</p> <ul style="list-style-type: none"> さつま芋炒め もずく 白菜和え 木耳サラダ <p>667kcal・塩分2.5g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+ホタテ風味カツ</p>
<p>23 さつま揚げ炒め、ハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜煮 チヂミ オクラ和え ワカメサラダ <p>686kcal・塩分2.5g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+エビしんじょう</p>	<p>24 豚肉の生姜焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークビーンズ 里芋煮 茄子和え ザーサイ <p>677kcal・塩分4.0g</p> <p>みやび弁当 +イカ野菜カツ</p> <p>ペア けんちんうどん&わかめご飯 562kcal・塩分7.9g</p> <p>丼 天丼 692kcal・塩分7.9g</p>	<p>25 ミックスフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> マカロニ炒め カリフラワー煮 ほうれん草和え のり佃煮 <p>760kcal・塩分4.1g</p> <p>みやび弁当 +京風がんも</p> <p>ペア 担々麺&揚げ丼 769kcal・塩分6.5g</p> <p>丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g</p>	<p>26 サーモンフライ、焼きそば</p> <ul style="list-style-type: none"> チンチャオソース かぼちゃ煮 コーンサラダ 人参和え <p>755kcal・塩分1.9g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>ペア 天ぷらうどん&梅しらすご飯 561kcal・塩分6.9g</p> <p>丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g</p>	<p>27 ハンバーグのデミグラスソース</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐炒め カレールー包み揚げ いんげん和え キャベツサラダ <p>880kcal・塩分3.4g</p> <p>みやび弁当 +ウインナー</p> <p>ペア 山菜うどん&二色丼 594kcal・塩分6.8g</p> <p>丼 のり丼 853kcal・塩分2.9g</p>	<p>28 ヒレカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> グラタン ひじき煮 ふき和え もやしサラダ <p>680kcal・塩分1.7g</p> <p>みやび弁当 +さかなバーグ</p> <p>ペア チゲ味噌うどん&磯辺揚げ丼 700kcal・塩分6.1g</p> <p>丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g</p>	<p>29 チャブチエ、ウインナー</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ 切干大根煮 ごぼうサラダ 木耳和え <p>779kcal・塩分3.5g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+塩だれカルビ風メンチ</p>
<p>30 シューマイ、春巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> 玉子炒め ブロッコリー煮 きゅうりサラダ 金時豆 <p>736kcal・塩分1.4g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+ポロニア風カツ</p>	<p>31 鶏肉のトマトクリームソース</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃコロッケ ピーマン煮 春雨サラダ 大根和え <p>754kcal・塩分3.1g</p> <p>みやび弁当 +三角しのだ</p> <p>ペア 塩ちゃんぽん麺&玉子丼 670kcal・塩分6.6g</p> <p>丼 ソースひれかつ丼 707kcal・塩分2.8g</p>	1	2	3	4	5



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