

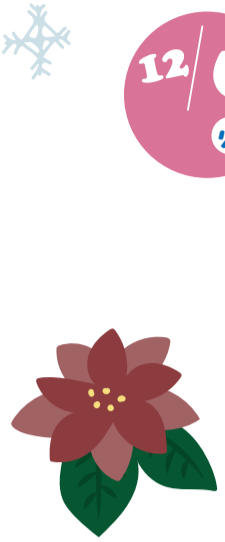
2022年 12月才武弁当の献立

管理栄養士 監修

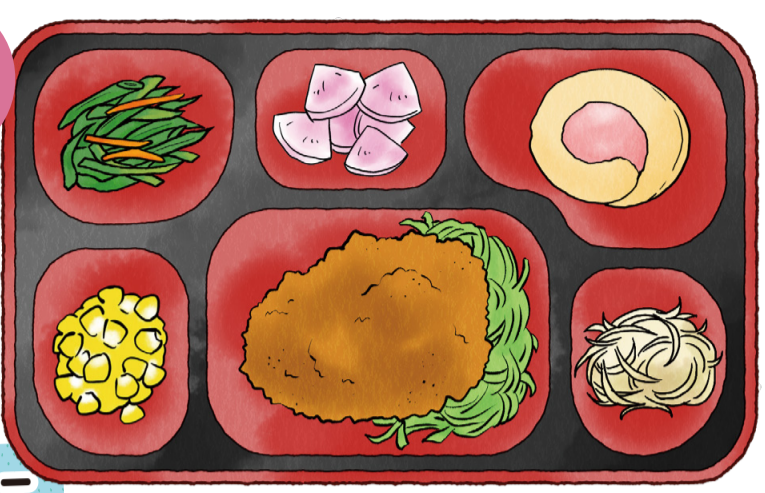


12/12 金 炊き込みごはんの日 山菜ご飯

※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。



メンチカツ、シチュー



フライドチキン

※イラストはイメージです。

今月のおすすめメニュー

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
Merry Christmas						
4 鶏肉のBBQソース <ul style="list-style-type: none"> 大根そぼろあんかけ かぼちゃ煮 ブロッコリーサラダ ピピンパ山菜 695kcal・塩分2.5g みやび弁当 +タコ唐揚げ	5 アジフライの和風タルタルソース、とうもろこし揚げ <ul style="list-style-type: none"> 茄子炒め ひじき煮 ふきと和え 人参サラダ 755kcal・塩分2.4g みやび弁当 +水餃子 塩ちゃんぽん麺&揚げ弁 681kcal・塩分6.4g 豚味噌焼き弁 672kcal・塩分2.0g	6 メンチカツ、シチュー <ul style="list-style-type: none"> ごぼう炒め 竹輪煮 マカロニサラダ キャベツ和え 754kcal・塩分3.2g みやび弁当 +ピーマン肉詰め焼き 肉うどん&二色弁 706kcal・塩分8.0g 麻婆茄子弁 596kcal・塩分1.4g	7 コロック、焼きそば <ul style="list-style-type: none"> れんこん炒め 切干大根煮 ほうれん草和え ミニゼリー 680kcal・塩分2.1g みやび弁当 +さわら西京焼き 天ぷらうどん&梅しらすご飯 561kcal・塩分6.9g 焼き鳥弁 673kcal・塩分1.3g	8 牛肉のすき焼き風煮、三角春巻き <ul style="list-style-type: none"> マカロニ炒め なめ苺 コーンサラダ ワカメ和え 709kcal・塩分3.4g みやび弁当 +チキンステーキ 担々麺&玉子弁 756kcal・塩分6.7g ソースひれかつ弁 707kcal・塩分2.8g	9 ハンバーグのトマトクリームソース <ul style="list-style-type: none"> 白菜炒め 角天 オクラサラダ ふ和え 781kcal・塩分3.9g みやび弁当 +ホタテ風味カツ 月見うどん&わかめご飯 519kcal・塩分7.7g 天弁 692kcal・塩分1.1g	10 豚肉の四川風炒め、ハムカツ <ul style="list-style-type: none"> いんげん煮 チヂミ きゅうりサラダ 木耳和え 670kcal・塩分1.8g みやび弁当 +鶏つくね
11 明太ポテトサラダロール <ul style="list-style-type: none"> 大根そぼろあんかけ 竹輪煮 れんこんサラダ 白滝和え 675kcal・塩分3.4g みやび弁当 +ふんわり豆腐	12 かに玉の塩あんかけ <ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 がんも いんげんサラダ ワカメ和え 675kcal・塩分2.6g みやび弁当 +塩だれカルビ風メンチ カうどん&鶏そぼろご飯 602kcal・塩分6.5g 天弁 769692kcal・塩分1.1g	13 エビフライのタルタルソース <ul style="list-style-type: none"> グラタン 冬瓜煮 オクラ和え 木耳サラダ 688kcal・塩分2.2g みやび弁当 +さかなバーグ 醤油ラーメン&ハンバーグ弁 663kcal・塩分8.4g 豚生姜焼き弁 670kcal・塩分1.9g	14 ハンバーグのきのこソース <ul style="list-style-type: none"> 茄子炒め ツナサラダ包み揚げ ふきと和え キャベツサラダ 826kcal・塩分2.6g みやび弁当 +さつま揚げ カレーうどん&ゆかりご飯 603kcal・塩分8.2g のり弁 853kcal・塩分2.9g	15 サーモンフライ、鶏肉の八幡巻き <ul style="list-style-type: none"> さつま揚げ炒め ひじき煮 春雨サラダ のり佃煮 752kcal・塩分4.0g みやび弁当 +オムレツ 月見うどん&磯辺揚げ弁 585kcal・塩分6.6g ビーフストロゴノフ弁 747kcal・塩分3.5g	16 肉じゃが、エビカツ <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草炒め もずく 豆サラダ ふ和え 687kcal・塩分2.6g みやび弁当 +サラダステーキ きつねうどん&肉野菜炒め弁 623kcal・塩分6.3g 鶏唐揚げ弁 869kcal・塩分2.6g	17 天ぷら <ul style="list-style-type: none"> カリフラワー炒め 糸昆布煮 天つゆ もやし和え 608kcal・塩分2.3g みやび弁当 +京風がんも
18 豚肉の味噌焼き、イカメンチカツ <ul style="list-style-type: none"> マカロニ炒め 切干大根煮 きゅうりサラダ 高菜 724kcal・塩分3.1g みやび弁当 +ウインナー	19 タンドリーチキン <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋炒め とうもろこし揚げ オクラ和え 木耳サラダ 714kcal・塩分2.4g みやび弁当 +エビしんじょう けんちんうどん&玉子弁 646kcal・塩分6.9g カツ煮弁 813kcal・塩分2.5g	20 白身フライ、クリームチャウダー <ul style="list-style-type: none"> ごぼう炒め れんこん煮 ピーマンサラダ 味の花 670kcal・塩分3.5g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き チゲ味噌うどん&青菜小エビご飯 646kcal・塩分7.4g 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	21 肉団子の甘酢ソース、チーズはんぺんフライ <ul style="list-style-type: none"> きのこバスタ かぼちゃ煮 ブロッコリーサラダ ワカメ和え 751kcal・塩分2.6g みやび弁当 +さつま揚げ 塩ちゃんぽん麺&コロック弁 660kcal・塩分6.4g 麻婆豆腐弁 617kcal・塩分1.3g	22 ポークチャップ、ウインナー <ul style="list-style-type: none"> 青梗菜炒め お好み焼き 春雨サラダ 大根和え 773kcal・塩分2.9g みやび弁当 +すき焼き風フライ きのこうどん&二色弁 604kcal・塩分6.8g のり弁 87053kcal・塩分2.9g	23 フライドチキン <ul style="list-style-type: none"> いちごロールケーキ いんげん煮 コーンサラダ 玉葱和え 795kcal・塩分3.0g みやび弁当 +オムレツ 味噌ラーメン&揚げ弁 657kcal・塩分6.3g チンチャオ弁 880kcal・塩分1.9g	24 豚肉の生姜焼き、棒餃子 <ul style="list-style-type: none"> マカロニ炒め 白菜煮 豆サラダ しそ昆布 719kcal・塩分2.6g みやび弁当 +ポロニア風カツ
25 根菜つくね、エビチリ <ul style="list-style-type: none"> 茄子炒め ひじき煮 ふきと和え りんご缶 564kcal・塩分3.1g みやび弁当 +彩しんじょう	26 焼き餃子、春巻き <ul style="list-style-type: none"> 麻婆春雨 ブロッコリー煮 れんこんサラダ ふ和え 695kcal・塩分2.2g みやび弁当 +三角しのだ 肉うどん&わかめご飯 601kcal・塩分8.5g 鶏唐揚げ弁 869kcal・塩分2.6g	27 牛肉コロック <ul style="list-style-type: none"> グラタン 糸昆布煮 オクラ和え ワカメサラダ 662kcal・塩分3.3g みやび弁当 +肉団子 担々麺&磯辺揚げ弁 738kcal・塩分6.6g 中華弁 722kcal・塩分0.9g	28 チャプチェ <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め 白身天ぷら 竹の子和え ひじきサラダ 717kcal・塩分2.0g みやび弁当 +三色高野しのだ 山菜うどん&ハンバーグ弁 624kcal・塩分7.0g ソースひれかつ弁 707kcal・塩分2.8g	29 30 31 12月29日~31日は 才武弁当、みやび弁当はお休みにになります		

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、お早めにお召し上がりください

ちそうさまでした

●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