

2023年 1月 才武弁当の献立

管理栄養士
監修



1/27 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。



今月のおすすめメニュー

チキンカツのマスタードソース

アジフライ、キーマカレー

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>1/13 金</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1/16 月</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>謹賀新年</p> <p>1/1~1/4 まで才武弁当、みやび弁当はお休みです。</p> </div>						
<p>1</p> <p>タンダリーチキン</p> <ul style="list-style-type: none"> 切干大根炒め かぼちゃ煮 きのこ和え キムチもやし <p>665kcal・塩分3.0g</p> <p>みやび弁当 +すき焼き風フライ</p>	<p>2</p> <p>チャブチェ、クリーミーコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め オムレツ ふき和え 木耳サラダ <p>769kcal・塩分2.9g</p> <p>みやび弁当 +水餃子</p>	<p>3</p> <p>根菜つくね、チーズはんぺんフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークビーンズ 小松菜煮 オクラ和え 白滝サラダ <p>670kcal・塩分3.8g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>ベア カレーうどん&ゆかりご飯 603kcal・塩分8.2g</p> <p>丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g</p>	<p>4</p> <p>サーモンフライ、ウインナー</p> <ul style="list-style-type: none"> あさりパスタ ひじき煮 いんげんサラダ りんご缶 <p>785kcal・塩分2.4g</p> <p>みやび弁当 +チヂミ</p> <p>ベア 醤油ラーメン&揚げ弁 624kcal・塩分7.5g</p> <p>丼 焼き鳥弁 673kcal・塩分1.3g</p>	<p>5</p> <p>白身フライのタルタルソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼう炒め 豆腐ステーキ 春雨サラダ ふ和え <p>765kcal・塩分2.4g</p> <p>みやび弁当 +三角しのだ</p> <p>ベア かうどん&メンチカツ弁 712kcal・塩分6.4g</p> <p>丼 牛弁 721kcal・塩分1.9g</p>	<p>6</p> <p>ハンバーグのきのこソース</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜炒め がんも ブロッコリーサラダ ワカメ和え <p>786kcal・塩分2.3g</p> <p>みやび弁当 +ホタテ風味カツ</p> <p>ベア 月見うどん&鶏そぼろご飯 550kcal・塩分6.9g</p> <p>丼 天弁 692kcal・塩分1.1g</p>	<p>7</p> <p>明太ポテトサラダロール</p> <ul style="list-style-type: none"> マカロニ炒め お好み焼き 茄子和え 人参サラダ <p>703kcal・塩分2.1g</p> <p>みやび弁当 +鶏つくね</p>
<p>8</p> <p>タンダリーチキン</p> <ul style="list-style-type: none"> 切干大根炒め かぼちゃ煮 きのこ和え キムチもやし <p>665kcal・塩分3.0g</p> <p>みやび弁当 +すき焼き風フライ</p>	<p>9</p> <p>チャブチェ、クリーミーコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め オムレツ ふき和え 木耳サラダ <p>769kcal・塩分2.9g</p> <p>みやび弁当 +水餃子</p>	<p>10</p> <p>根菜つくね、チーズはんぺんフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークビーンズ 小松菜煮 オクラ和え 白滝サラダ <p>670kcal・塩分3.8g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>ベア カレーうどん&ゆかりご飯 603kcal・塩分8.2g</p> <p>丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g</p>	<p>11</p> <p>サーモンフライ、ウインナー</p> <ul style="list-style-type: none"> あさりパスタ ひじき煮 いんげんサラダ りんご缶 <p>785kcal・塩分2.4g</p> <p>みやび弁当 +チヂミ</p> <p>ベア 醤油ラーメン&揚げ弁 624kcal・塩分7.5g</p> <p>丼 焼き鳥弁 673kcal・塩分1.3g</p>	<p>12</p> <p>かに玉の塩あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> 揚げ餃子 きんぴらごぼう 春雨サラダ 玉葱和え <p>668kcal・塩分2.1g</p> <p>みやび弁当 +エビしんじょう</p> <p>ベア きつねうどん&肉野菜炒め弁 623kcal・塩分6.3g</p> <p>丼 カツ煮弁 813kcal・塩分2.5g</p>	<p>13</p> <p>チキンカツのマスタードソース</p> <ul style="list-style-type: none"> グラタン 冬瓜煮 豆サラダ 人参和え <p>696kcal・塩分2.1g</p> <p>みやび弁当 +五目巾着</p> <p>ベア 天ぷらうどん&玉子弁 631kcal・塩分6.3g</p> <p>丼 麻婆茄子弁 596kcal・塩分1.4g</p>	<p>14</p> <p>牛肉のすき焼き風煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 玉子炒め ツナサラダ包み揚げ ブロッコリーサラダ キャベツ和え <p>702kcal・塩分1.3g</p> <p>みやび弁当 +さかなバーグ</p>
<p>15</p> <p>メンチカツ、ナポリタン</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜炒め 糸昆布煮 ポテトサラダ もやし和え <p>768kcal・塩分3.4g</p> <p>みやび弁当 +ピーマン肉詰め焼き</p>	<p>16</p> <p>アジフライ、キーマカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> れんこん炒め 切干大根煮 きゅうりサラダ ザーサイ <p>673kcal・塩分3.8g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>ベア チゲ味噌うどん&ハンバーグ弁 769kcal・塩分6.9g</p> <p>丼 鶏唐揚げ弁 869kcal・塩分2.6g</p>	<p>17</p> <p>エビフライのトマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> グラタン ピーマン煮 ふき和え 人参サラダ <p>623kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当 +京風がんも</p> <p>ベア 塩ちゃんぽん麺&青菜小エビご飯 597kcal・塩分7.89g</p> <p>丼 豚味噌焼き弁 672kcal・塩分2.0g</p>	<p>18</p> <p>ハンバーグのシャリアピンソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草炒め 豆煮 海鮮バーグ 笹かま ひじき和え <p>801kcal・塩分3.5g</p> <p>みやび弁当 +クリーミーコロッケ</p> <p>ベア かうどん&二色弁 676kcal・塩分6.8g</p> <p>丼 天弁 692kcal・塩分1.1g</p>	<p>19</p> <p>豚肉の四川風炒め、塩だれカルビ風メンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼう炒め 海鮮バーグ 春雨サラダ 木耳和え <p>780kcal・塩分2.7g</p> <p>みやび弁当 +彩しんじょう</p> <p>ベア 肉うどん&コロッケ弁 676kcal・塩分7.3g</p> <p>丼 鮭弁 769kcal・塩分6.7g</p>	<p>20</p> <p>オムレツ、エビマヨ</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め 冬瓜煮 コーンサラダ もやし和え <p>641kcal・塩分1.7g</p> <p>みやび弁当 +野菜のミンチ巻き</p> <p>ベア 担々麺&梅しらすご飯 686kcal・塩分7.3g</p> <p>丼 ソースひれかつ弁 688kcal・塩分2.7g</p>	<p>21</p> <p>チキン竜田、ニラまんじゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> カリフラワー炒め かぼちゃ煮 オクラ和え ねり梅 <p>684kcal・塩分1.9g</p> <p>みやび弁当 +ハムステーキ</p>
<p>22</p> <p>厚揚げのオイスター炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜炒め カレールウ包み揚げ きのこサラダ ふ和え <p>694kcal・塩分1.9g</p> <p>みやび弁当 +オムレツ</p>	<p>23</p> <p>豚肉の生姜焼き、チーズはんぺんフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> 茄子炒め ひじき煮 きゅうりサラダ ピピンパ山菜 <p>714kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き</p> <p>ベア 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弁 747kcal・塩分6.5g</p>	<p>24</p> <p>肉団子の甘酢ソース、エビカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 高菜パスタ いんげん煮 フルーツポンチ 大根和え <p>704kcal・塩分2.4g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>ベア きのこうどん&磯辺揚げ弁 565kcal・塩分6.2g</p> <p>丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g</p>	<p>25</p> <p>クリームコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め 里芋煮 つゆ ごぼうサラダ ワカメ和え <p>741kcal・塩分2.4g</p> <p>みやび弁当 +ふんわり豆腐</p> <p>ベア 味噌ラーメン&わかめご飯 561kcal・塩分7.5g</p> <p>丼 カツ煮弁 813kcal・塩分2.5g</p>	<p>26</p> <p>天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> れんこん炒め 糸昆布煮 チヂミ オクラ和え 白滝サラダ <p>602kcal・塩分2.8g</p> <p>みやび弁当 +サラダステーキ</p> <p>ベア 月見うどん&揚げ弁 615kcal・塩分6.5g</p> <p>丼 中華弁 772kcal・塩分0.9g</p>	<p>27</p> <p>牛肉のピリ辛炒め、うずら玉子串フライ</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜炒め チヂミ オクラ和え 白滝サラダ <p>735kcal・塩分2.1g</p> <p>みやび弁当 +塩ホッケ</p> <p>ベア けんちんうどん&ハンバーグ弁 697kcal・塩分7.6g</p> <p>丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g</p>	<p>28</p> <p>ハンバーグのデミグラスソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー炒め かにかのふわふわ豆腐 ほうれん草和え 木耳サラダ <p>784kcal・塩分3.1g</p> <p>みやび弁当 +ポロニア風カツ</p>
<p>29</p> <p>さけの香味ソース、豚カツ</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋炒め 竹輪煮 豆サラダ もも缶 <p>813kcal・塩分2.8g</p> <p>みやび弁当 +ウインナー</p>	<p>30</p> <p>チキン南蛮</p> <ul style="list-style-type: none"> 切干大根炒め もずく コーンサラダ ワカメ和え <p>873kcal・塩分3.2g</p> <p>みやび弁当 +三色高野しのだ</p> <p>ベア カレーうどん&玉子弁 687kcal・塩分7.9g</p> <p>丼 豚生姜焼き弁 670kcal・塩分1.9g</p>	<p>31</p> <p>焼き餃子、三角春巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆春雨 れんこん煮 マカロニサラダ キャベツ和え <p>733kcal・塩分1.8g</p> <p>みやび弁当 +玉子ロール</p> <p>ベア 山菜うどん&メンチカツ弁 630kcal・塩分6.4g</p> <p>丼 牛弁 721kcal・塩分1.9g</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>

❗ 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

❗ 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