

# 2023年 2月 才武弁当の献立

管理栄養士  
監修



2/15 水 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。  
※才武弁当・みやび弁当のみの提供です。



エビフライのタルタルソース

今月のおすすめメニュー

チキンカツ、ハムステーキ

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
<p>ハンバーグのトマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白菜炒め</li> <li>カレーうどん包み揚げ</li> <li>コーンサラダ</li> <li>ふ和え</li> </ul> <p>833kcal・塩分3.2g</p> <p>みやび弁当 +三色高野しのだ</p>	<p>豚カツ、カレー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>春雨炒め</li> <li>ピーマン煮</li> <li>ふき和え</li> <li>ザーサイ</li> </ul> <p>744kcal・塩分5.0g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>醤油ラーメン&amp;揚げ弁 624kcal・塩分7.5g</p> <p>焼き鳥弁 673kcal・塩分1.3g</p>	<p>オムレツ、エビチリ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小松菜炒め</li> <li>糸昆布煮</li> <li>フルーツポンチ</li> <li>玉葱サラダ</li> </ul> <p>565kcal・塩分2.5g</p> <p>みやび弁当 +ポロニア風カツ</p> <p>きつねうどん&amp;ハンバーグ弁 624kcal・塩分7.0g</p> <p>ソースひれかつ弁 688kcal・塩分2.7g</p>	<p>肉じゃが、ハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いんげん炒め</li> <li>お好み焼き</li> <li>きゅうりサラダ</li> <li>ひじき和え</li> </ul> <p>670kcal・塩分1.9g</p> <p>みやび弁当 +京風がんも</p> <p>塩ちゃんぽん麺&amp;ゆかりご飯 585kcal・塩分2.6g</p> <p>鶏唐揚げ弁 869kcal・塩分2.6g</p>	<p>エビカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>茄子炒め</li> <li>豆腐ステーキ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>もやし和え</li> </ul> <p>738kcal・塩分2.6g</p> <p>みやび弁当 +つくね大葉巻きハンバーグ</p> <p>カうどん&amp;磯辺揚げ弁 637kcal・塩分1.3g</p> <p>麻婆豆腐弁 617kcal・塩分1.3g</p>	<p>豚肉の生姜焼き、シュウマイ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あさりパスタ</li> <li>冬瓜煮</li> <li>節分豆</li> <li>高菜</li> </ul> <p>661kcal・塩分2.6g</p> <p>みやび弁当 +すき焼き風フライ</p> <p>チゲ味噌うどん&amp;青菜小エビご飯 646kcal・塩分7.4g</p> <p>天弁 692kcal・塩分1.1g</p>	<p>アジフライ、ニラまんじゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>切干大根炒め</li> <li>豆煮</li> <li>竹輪サラダ</li> <li>りんご缶</li> </ul> <p>708kcal・塩分2.1g</p> <p>みやび弁当 +チヂミ</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>ハンバーグのトマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白菜炒め</li> <li>カレーうどん包み揚げ</li> <li>コーンサラダ</li> <li>ふ和え</li> </ul> <p>833kcal・塩分3.2g</p> <p>みやび弁当 +三色高野しのだ</p>	<p>豚カツ、カレー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>春雨炒め</li> <li>ピーマン煮</li> <li>ふき和え</li> <li>ザーサイ</li> </ul> <p>744kcal・塩分5.0g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>醤油ラーメン&amp;揚げ弁 624kcal・塩分7.5g</p> <p>焼き鳥弁 673kcal・塩分1.3g</p>	<p>オムレツ、エビチリ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小松菜炒め</li> <li>糸昆布煮</li> <li>フルーツポンチ</li> <li>玉葱サラダ</li> </ul> <p>565kcal・塩分2.5g</p> <p>みやび弁当 +ポロニア風カツ</p> <p>きつねうどん&amp;ハンバーグ弁 624kcal・塩分7.0g</p> <p>ソースひれかつ弁 688kcal・塩分2.7g</p>	<p>チキン南蛮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>れんこん炒め</li> <li>角天</li> <li>カリフラワーサラダ</li> <li>キャベツ和え</li> </ul> <p>948kcal・塩分3.9g</p> <p>みやび弁当 +ハムステーキ</p> <p>月見うどん&amp;コロッケ弁 594kcal・塩分6.5g</p> <p>ビーフストロガノフ弁 747kcal・塩分3.5g</p>	<p>麻婆豆腐、クリーミーコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ピーマン炒め</li> <li>なめ茸</li> <li>きゅうりサラダ</li> <li>木耳和え</li> </ul> <p>778kcal・塩分3.1g</p> <p>みやび弁当 +塩ホッケ</p> <p>肉うどん&amp;わかめご飯 601kcal・塩分8.5g</p> <p>のり弁 853kcal・塩分2.9g</p>	<p>メンチカツ、焼きそば</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋炒め</li> <li>大根煮</li> <li>オクラ和え</li> <li>ミニセリ</li> </ul> <p>702kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当 +ウインナー</p> <p>天ぶらうどん&amp;玉子弁 631kcal・塩分6.3g</p> <p>豚味噌焼き弁 672kcal・塩分2.0g</p>	<p>焼き餃子、三角春巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニ炒め</li> <li>高野豆腐煮</li> <li>きのこ和え</li> <li>のり佃煮</li> </ul> <p>689kcal・塩分3.6g</p> <p>みやび弁当 +彩しんじょう</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>サーモンフライ、鶏つくね</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草炒め</li> <li>冬瓜煮</li> <li>ふき和え</li> <li>うぐいす豆</li> </ul> <p>753kcal・塩分2.0g</p> <p>みやび弁当 +五目巾着</p>	<p>ハンバーグのきのこソース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グラタン</li> <li>ひじき煮</li> <li>竹輪サラダ</li> <li>キャベツ和え</li> </ul> <p>794kcal・塩分2.7g</p> <p>みやび弁当 +ホタテ風味カツ</p> <p>けんちんうどん&amp;青菜小エビご飯 574kcal・塩分8.1g</p> <p>天弁 672kcal・塩分1.1g</p>	<p>エビフライのタルタルソース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バレンタインデザート</li> <li>いんげん煮</li> <li>コーンサラダ</li> <li>人参和え</li> </ul> <p>716kcal・塩分1.8g</p> <p>みやび弁当 +肉団子</p> <p>担々麺&amp;磯辺揚げ弁 738kcal・塩分6.6g</p> <p>中華弁 722kcal・塩分0.9g</p>	<p>チャブチェ、ウインナー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白菜炒め</li> <li>ツナサラダ包み揚げ</li> <li>豆サラダ</li> <li>ひじき和え</li> </ul> <p>812kcal・塩分3.3g</p> <p>きのこご飯</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>山菜うどん&amp;二色弁 594kcal・塩分6.8g</p> <p>カツ煮弁 813kcal・塩分2.5g</p>	<p>鶏肉のBBQソース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>れんこん炒め</li> <li>めかぶ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>白滝和え</li> </ul> <p>679kcal・塩分2.4g</p> <p>みやび弁当 +クリーミーコロッケ</p> <p>カレーうどん&amp;メンチカツ弁 744kcal・塩分8.0g</p> <p>牛弁 721kcal・塩分1.9g</p>	<p>塩だれカルビメンチ、クラムチャウダー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>茄子炒め</li> <li>冬瓜煮</li> <li>いんげんサラダ</li> <li>山クラゲ</li> </ul> <p>702kcal・塩分2.8g</p> <p>みやび弁当 +ピーマンの肉詰め焼き</p> <p>カうどん&amp;鶏そぼろご飯 602kcal・塩分6.5g</p> <p>鶏唐揚げ弁 869kcal・塩分2.6g</p>	<p>天ぶら</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋炒め</li> <li>ひじき煮</li> <li>天つゆ</li> <li>ワカメサラダ</li> </ul> <p>601kcal・塩分2.1g</p> <p>みやび弁当 +サラダステーキ</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>かに玉の甘酢あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>青梗菜炒め</li> <li>とうもろこし揚げ</li> <li>ふき和え</li> <li>キャベツサラダ</li> </ul> <p>613kcal・塩分1.9g</p> <p>みやび弁当 +シュウマイ</p>	<p>白身フライ、ナポリタン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白菜炒め</li> <li>糸昆布煮</li> <li>きゅうりサラダ</li> <li>木耳和え</li> </ul> <p>670kcal・塩分3.2g</p> <p>みやび弁当 +三角しのだ</p> <p>月見うどん&amp;わかめご飯 519kcal・塩分7.7g</p> <p>チンチャオ弁 880kcal・塩分1.9g</p>	<p>肉団子のトマトソース、豚串カツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>竹の子炒め</li> <li>切干大根煮</li> <li>コーンサラダ</li> <li>もも缶</li> </ul> <p>741kcal・塩分2.9g</p> <p>みやび弁当 +玉子ロール</p> <p>肉うどん&amp;ゆかりご飯 601kcal・塩分7.8g</p> <p>鮭弁 769kcal・塩分6.7g</p>	<p>牛肉コロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高菜パスタ</li> <li>がんも</li> <li>フロッキーサラダ</li> <li>玉葱和え</li> </ul> <p>735kcal・塩分1.9g</p> <p>みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き</p> <p>きのこうどん&amp;肉野菜炒め弁 633kcal・塩分6.3g</p> <p>鶏めし 672kcal・塩分1.9g</p>	<p>ハンバーグのデミグラスソース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>れんこん炒め</li> <li>里芋煮</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>白滝和え</li> </ul> <p>833kcal・塩分2.9g</p> <p>みやび弁当 +まぐろ野菜カツ</p>	<p>チキンカツ、ハムステーキ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>青梗菜炒め</li> <li>大根煮</li> <li>豆サラダ</li> <li>ふ和え</li> </ul> <p>763kcal・塩分1.9g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>味噌ラーメン&amp;揚げ弁 624kcal・塩分7.5g</p> <p>麻婆茄子弁 596kcal・塩分1.4g</p>	<p>牛肉のすき焼き風煮、チーズはんぺんフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ピーマン炒め</li> <li>チヂミ</li> <li>オクラ和え</li> <li>木耳サラダ</li> </ul> <p>679kcal・塩分1.8g</p> <p>みやび弁当 +じゃがベーバーグ</p>
26	27	28	1	2	3	4
<p>クリームコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニ炒め</li> <li>笹かま</li> <li>きのこ和え</li> <li>人参サラダ</li> </ul> <p>696kcal・塩分1.5g</p> <p>みやび弁当 +野菜のミンチ巻き</p>	<p>豚肉のオニオンソース、うずら玉子串フライ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いんげん炒め</li> <li>もずく</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>大根和え</li> </ul> <p>707kcal・塩分1.9g</p> <p>みやび弁当 +エビしんじょう</p> <p>チゲ味噌うどん&amp;ハンバーグ弁 769kcal・塩分6.9g</p> <p>のり弁 853kcal・塩分2.9g</p>	<p>チーズハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆春雨</li> <li>かぼちゃ煮</li> <li>竹輪サラダ</li> <li>キムチもやし</li> </ul> <p>731kcal・塩分2.4g</p> <p>みやび弁当 +ふんわり豆腐</p> <p>塩ちゃんぽん麺&amp;コロッケ弁 660kcal・塩分8.4g</p> <p>豚生姜焼き弁 670kcal・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

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