2023年

5月才武弁当の献立

管理栄養士監修

Follow Me! フォローしてね!

SAITAKE19711224

5/18(木) 炊き込みごはんの日 **きのこご飯**

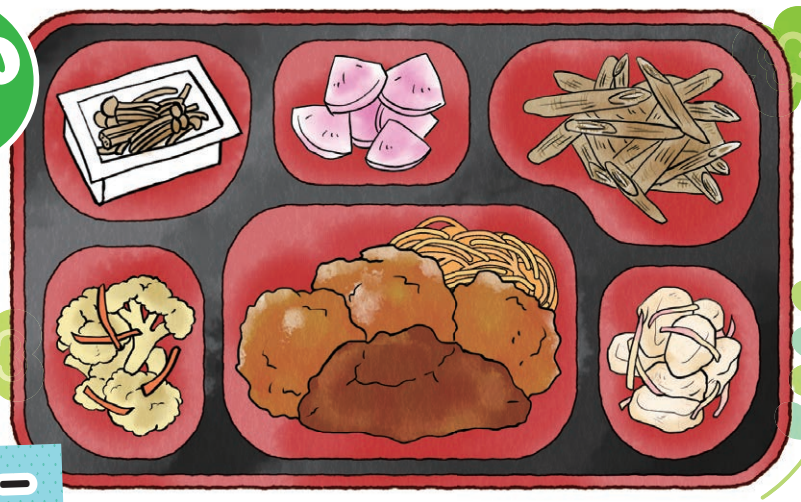
※白米への変更は出来ません。
※才武弁当・みやび弁当のみの提供です。

5/12(金)

エビフライのトマトソース

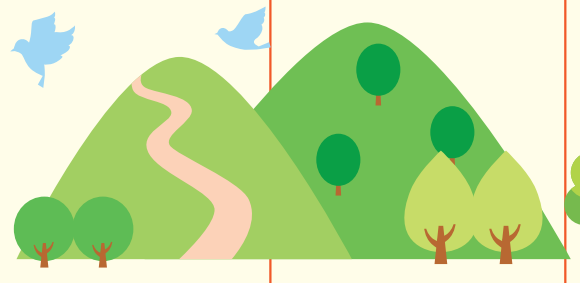
今月のおすすめメニュー

5/30(火)



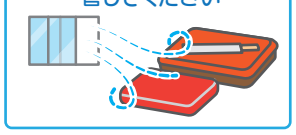
鶏唐揚げのおろしポン酢ソース

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
30 **お知らせ** 5月より ペアメニューが 冷たい麺に 変わります	1 **カレー肉じゃが、シュウマイ** • グラタン • 冬瓜煮 • ほうれん草和え • キャベツサラダ 719kcal・塩分2.1g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペア 梅かつおうどん&肉野菜炒め弁 638kcal・塩分3.3g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	2 **エビカツ、鶏肉の八幡巻き** • ビーフン炒め • いんげん煮 • オクラ和え • のり佃煮 704kcal・塩分3.9g みやび弁当 +海鮮ステーキ ペア 山菜うどん&鶏そぼろご飯 503kcal・塩分3.0g 丼 牛丼 721kcal・塩分1.9g	3 **酢豚** • きのこ炒め • お好み焼き • 豆サラダ • ふ和え 817kcal・塩分2.2g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天	4 **クリームコロッケ** • 桜えびパスタ • がんも • ブロッコリーサラダ • 玉葱和え 734kcal・塩分1.5g みやび弁当 +じゃがベーバーグ	5 **白身フライ、肉団子** • 白菜炒め • 若草団子 • きゅうりサラダ • ひじき和え 628kcal・塩分1.6g みやび弁当 +チヂミ	6 **豚肉の味噌焼き、とうもろこし揚げ** • ごぼう炒め • 大根煮 • カリフラワーサラダ • 味の花 701kcal・塩分2.4g みやび弁当 +すき焼き風フライ
7 **麻婆豆腐、なす肉詰めフライ** • れんこん炒め • 笹かま • ほうれん草和え • 人参サラダ 741kcal・塩分2.2g みやび弁当 +さかなバーグ	8 **ヒレカツ** • マカロニ炒め • かぼちゃ煮 • ピーマンサラダ • もやし和え 688kcal・塩分0.9g みやび弁当 +サラダステーキ ペア 天ぷらうどん&青菜小エビご飯 542kcal・塩分4,0g 丼 焼き鳥丼 673kcal・塩分1.3g	9 **ハンバーグのデミグラスソース** • 竹の子炒め • めかぶ • ふき和え • キャベツサラダ 749kcal・塩分3.0g みやび弁当 +クリーミーコロッケ ペア ミートソース&メンチカツ弁 877kcal・塩分2.1g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	10 **チキンカツ、キーマカレー** • いんげん炒め • ひじき煮 • ポテトサラダ • 木耳和え 768kcal・塩分2.6g みやび弁当 +ウインナー ペア ピリ辛ラー油うどん&ハンバーグ弁 715kcal・塩分4.4g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	11 **牛肉のピリ辛炒め、塩だれカルビ風メンチ** • 高野豆腐煮 • 角天 • 白菜サラダ • 白滝和え 741kcal・塩分2.5g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ペア おろしうどん&わかめご飯 475kcal・塩分3.8g 丼 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	12 **エビフライのトマトソース** • ブロッコリー炒め • チヂミ • コーンサラダ • ふ和え 682kcal・塩分2.3g みやび弁当 +京風がんも ペア サラダうどん&揚げ弁 682kcal・塩分2.9g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	13 **ピーマンの肉詰め焼き、ハムカツ** • きのこ炒め • 糸昆布煮 • オクラ和え • 高菜 643kcal・塩分3.3g みやび弁当 +さつま揚げ
14 **サーモンフライ、焼うどん** • 大根煮 • 竹輪炒め • ふき和え • キムチもやし 667kcal・塩分2.6g みやび弁当 +ハムステーキ	15 **鶏肉のラタトゥイユソース** • れんこん炒め • とうもろこし揚げ • 春雨サラダ • ワカメ和え 736kcal・塩分2.7g みやび弁当 +まぐろ野菜カツ ペア かぼす大根おろしうどん&ゆかりご飯 486kcal・塩分4.1g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	16 **チーズハムカツ** • マカロニ炒め • 肉団子中華あん • ブロッコリーサラダ • りんご缶 771kcal・塩分3.3g みやび弁当 +三色高野しのだ ペア 肉うどん&磯辺揚げ弁 637kcal・塩分3.0g 丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	17 **ポークチャップ、カレーコロッケ** • ごぼう炒め • 豆腐ステーキ • 小松菜和え • 大根サラダ 759kcal・塩分2.7g みやび弁当 +野菜のミンチ巻き ペア とろろうどん&二色弁 606kcal・塩分3.4g 丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g	18 **焼き餃子、三角春巻き** きのこご飯 • ねぎ焼き • ひじき煮 • 白菜和え • 玉葱サラダ 852kcal・塩分3.8g みやび弁当 +黒はんぺんフライ ペア 焼きそば&コロッケ弁 672kcal・塩分3.4g 丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	19 **根菜つくね、メンチカツ** • じゃが芋炒め • 高野豆腐煮 • ピーマンサラダ • 白滝和え 744kcal・塩分3.2g みやび弁当 +エビしんじょう ペア きつねそば&梅しらすご飯 494kcal・塩分2.8g 丼 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩2.6g	20 **天ぷら** • マカロニ炒め • 冬瓜煮 • 天つゆ • 木耳和え 603kcal・塩分2.0g みやび弁当 +水餃子
21 **肉団子の甘酢ソース、ボロニア風カツ** • 切干大根炒め • きのこ煮 • オクラ和え • 山クラゲ 692kcal・塩分2.8g みやび弁当 +塩ホッケ	22 **豚肉の生姜焼き、チーズはんぺんフライ** • 茄子炒め • 豆煮 • マカロニサラダ • キャベツ和え 787kcal・塩分1.8g みやび弁当 +鶏つくね ペア ミートソース&メンチカツ弁 877kcal・塩分2.4g 丼 鮭弁 769kcal・塩分6.7g	23 **ハンバーグのシャリアピンソース** • 竹の子炒め • かぼちゃ煮 • れんこんサラダ • しそ昆布 821kcal・塩分3.7g みやび弁当 +ササミフライ ペア サラダうどん&青菜小エビご飯 598cal・塩分4.3g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	24 **牛肉コロッケ** • グラタン • きんぴらごぼう • ほうれん草和え • 大根サラダ 706kcal・塩分2.0g みやび弁当 +さつま揚げ ペア 梅かつおうどん&揚げ弁 600cal・塩分3.1g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	25 **鶏肉のネギ味噌焼き** • カリフラワー炒め • カレールゥ包み揚げ • ふき和え • ひじきサラダ 709kcal・塩分2.4g みやび弁当 +彩しんじょう ペア 山菜そば&ハンバーグ弁 615kcal・塩分2.9g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	26 **アジフライ、焼きそば** • 青梗菜炒め • 糸昆布煮 • フルーツポンチ • 玉葱サラダ 685kcal・塩分2.3g みやび弁当 +五目巾着 ペア 天ぷらうどん&わかめご飯 530kcal・塩分3.8g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	27 **チャプチェ、クリーミーコロッケ** • ピーマン炒め • 笹かま • コーンサラダ • 木耳和え 781kcal・塩分3.0g みやび弁当 +肉団子
28 **明太ポテトサラダロール** • いんげん炒め • ニラまんじゅう • 豆サラダ • もやし和え 709kcal・塩分2.1g みやび弁当 +チキンステーキ	29 **エビのチリソース、ハムステーキ** • 白菜炒め • ひじき煮 • きゅうりサラダ • ザーサイ 576kcal・塩分5.0g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 ペア ピリ辛ラー油うどん&菜めし 582kcal・塩分4.5g 丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g	30 **鶏唐揚げのおろしポン酢ソース** • ごぼう炒め • なめ茸 • カリフラワーサラダ • ふ和え 864kcal・塩分5.1g みやび弁当 +さつま揚げ ペア かぼす大根おろしうどん&二色弁 591cal・塩分4.3g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	31 **エビカツ** • れんこん炒め • お好み焼き • 春雨サラダ • 玉葱和え 695kcal・塩分1.9g みやび弁当 +三角しのだ ペア ナポリタン&コロッケ弁 750cal・塩分1.7g 丼 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g	1 	2	3

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

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
SAITAKE MEAL SERVICE
株式会社才武(さいたけ)給食
〒367-0061 埼玉県本庄市小島 6-11-37
TEL.0495-21-2036㈹
FAX.0495-24-0506 http://www.saitake.co.jp