

2023年
6月才武弁当の献立

管理栄養士
監修



6/30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。

6/9金



6/22木



揚げ出し豆腐、つくね大葉巻きハンバーグ

今月のおすすめメニュー

ロールキャベツのハヤシソース、ハムカツ

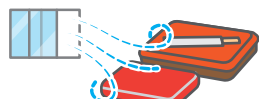
※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4 エビフライ - 竹の子炒め - がんも - 春雨サラダ - ワカメ和え 721kcal・塩分1.8g みやび弁当 +ねぎ焼き	5 鶏肉の韓国風照り焼き - いんげん炒め - かにのふわふわ豆腐 - かぼちゃサラダ - もやし和え 750kcal・塩分2.6g みやび弁当 +塩だれカルビ風メンチ ベア 肉うどん&梅しらすご飯 585kcal・塩分3.7g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	6 豚カツ、根菜つくね - ごぼう炒め - もずく - きゅうりサラダ - 大根和え 656kcal・塩分2.8g みやび弁当 +ウインナー ベア 焼きそば&メンチカツ丼 738kcal・塩分3.7g 丼 焼き鳥丼 673kcal・塩分1.3g	7 チャブチエ、エビチリ - カリフラワー炒め - 小籠包 - 豆サラダ - ふ和え 707kcal・塩分3.1g みやび弁当 +じゃがペーパーバーグ ベア おろしうどん&ゆかりご飯 475kcal・塩分3.1g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	8 牛肉コロッケ - グラタン - 糸昆布煮 - コーンサラダ - 木耳和え 682kcal・塩分2.6g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天 ベア サラダうどん&揚げ丼 682kcal・塩分2.9g 丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	9 揚げ出し豆腐、つくね大葉巻きハンバーグ - 白菜炒め - 冬瓜煮 - ふき和え - ピビンパ山菜 611kcal・塩分2.7g みやび弁当 +ボロニア風カツ ベア 梅かつおうどん&鶏そぼろご飯 535kcal・塩分3.5g 丼 鮭丼 769kcal・塩分6.7g	10 肉団子のトマトソース、すき焼き風フライ - ピーマン炒め - ピーマン煮 - ほうれん草和え - 味の花 740kcal・塩分3.6g みやび弁当 +チヂミ
11 アジフライ、焼うどん - いんげん炒め - ひじき煮 - オクラ和え - もも缶 640kcal・塩分2.0g みやび弁当 +さつま揚げ	12 牛肉と茄子のみぞれあんかけ、ヒレカツ - じゃが芋炒め - お好み焼き - 白菜サラダ - 白滝和え 722kcal・塩分2.0g みやび弁当 +シュウマイ ベア 山菜うどん&二色丼 577kcal・塩分3.3g 丼 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	13 チーズハムカツ - れんこん炒め - 角天 - 春雨サラダ - もやし和え 724kcal・塩分2.3g みやび弁当 +豆腐ハンバーグ ベア ナポリタン&コロッケ丼 750kcal・塩分1.7g 丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	14 焼餃子、春巻き - ほうれん草炒め - こんにゃく煮 - ブロッコリーサラダ - 大根和え 653kcal・塩分2.2g みやび弁当 +京風がんも ベア かぼす大根おろしうどん&ハンバーグ丼 621kcal・塩分4.5g 丼 のり丼 853kcal・塩分2.9g	15 鶏肉の磯辺唐揚げ - 竹の子炒め - ニラまんじゅう - 豆サラダ - キャベツ和え 818kcal・塩分2.1g みやび弁当 +野菜のミンチ巻き ベア 天ぷらうどん&青菜小エビご飯 542kcal・塩分4.0g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	16 ハンバーグのデミグラスソース - 納豆 - 小松菜煮 - ふき和え - 人参サラダ 742kcal・塩分2.8g みやび弁当 +クリーミーコロッケ ベア ピリ辛ラー油うどん&わかめご飯 580kcal・塩分4.7g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	17 明太ポテトサラダロール - 大根煮 - チヂミ - いんげんサラダ - 木耳和え 686kcal・塩分2.3g みやび弁当 +三色高野しのだ
18 さつま揚げのオイスター炒め、ボロニア風カツ - 高野豆腐煮 - めかぶ - 白菜サラダ - 白滝和え 728kcal・塩分3.5g みやび弁当 +つくね大葉巻ハンバーグ	19 白身フライのオーロラソース - グラタン - 小松菜煮 - コーンサラダ - 玉葱和え 727kcal・塩分2.0g みやび弁当 +エビしんじょう ベア おろしうどん&揚げ丼 571kcal・塩分2.6g 丼 チンチャオ丼 879kcal・塩分1.8g	20 豚肉のオニオンソース、ウインナー - 茄子炒め - ひじき煮 - ポテトサラダ - ワカメ和え 785kcal・塩分3.2g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ベア とろろうどん&菜めし 503kcal・塩分3.7g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	21 チキンカツ、キーマカレー - ごぼう炒め - 竹輪煮 - フルーツポンチ - もやし和え 769kcal・塩分2.6g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 ベア ミートソース&メンチカツ丼 877kcal・塩分2.1g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	22 ロールキャベツのハヤシソース、ハムカツ - マカロニ炒め - 冬瓜煮 - 豆サラダ - 高菜 703kcal・塩分3.3g みやび弁当 +さつま揚げ ベア ぎつねうどん&肉野菜炒め丼 606kcal・塩分2.8g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	23 天ぷら - れんこん炒め - 切干大根煮 - 天つゆ - ふ和え 598kcal・塩分2.5g みやび弁当 +鶏つくね ベア 肉うどん&ゆかりご飯 571kcal・塩分3.4g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	24 酢豚 - ピーマン炒め - とうもろこし揚 - ふき和え - 人参サラダ 804kcal・塩分1.5g みやび弁当 +塩ホッケ
25 じゃがペーパーバーグ、黒はんぺんフライ - 茄子炒め - 小松菜煮 - きゅうりサラダ - 山クラゲ 681kcal・塩分1.8g みやび弁当 +水餃子	26 豚肉の味噌焼き、コロッケ - ピーマン炒め - いんげん煮 - 春雨サラダ - キャベツ和え 733kcal・塩分2.1g みやび弁当 +さつま揚げ ベア ピリ辛ラー油うどん&青菜小エビご飯 592kcal・塩分4.9g 丼 のり丼 853kcal・塩分2.9g	27 鶏唐揚げ、焼きそば - 白菜炒め - 糸昆布煮 - オクラ和え - ひじきサラダ 731kcal・塩分3.4g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ベア サラダうどん&鶏そぼろご飯 617kcal・塩分3.3g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	28 ハンバーグのおろしソース - じゃが芋炒め - 笹かま - ブロッコリーサラダ - 玉葱和え 805kcal・塩分2.3g みやび弁当 +豚串カツ ベア 梅かつおうどん&二色丼 609kcal・塩分3.8g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	29 白身フライ、チーズはんぺんフライ - トマトパスタ - ひじき煮 - ほうれん草和え - りんご缶 720kcal・塩分2.2g みやび弁当 +サラダステーキ ベア かぼす大根おろしうどん&コロッケ丼 561kcal・塩分3.6g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	30 揚げシュウマイの甘酢あんかけ、ねぎ焼き - ごぼう炒め - 冬瓜煮 - コーンサラダ - ワカメ和え 680kcal・塩分2.7g みやび弁当 +三角しのだ ベア 天ぷらうどん&ハンバーグ丼 665kcal・塩分3.5g 丼 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g	1

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、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