2023年

7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

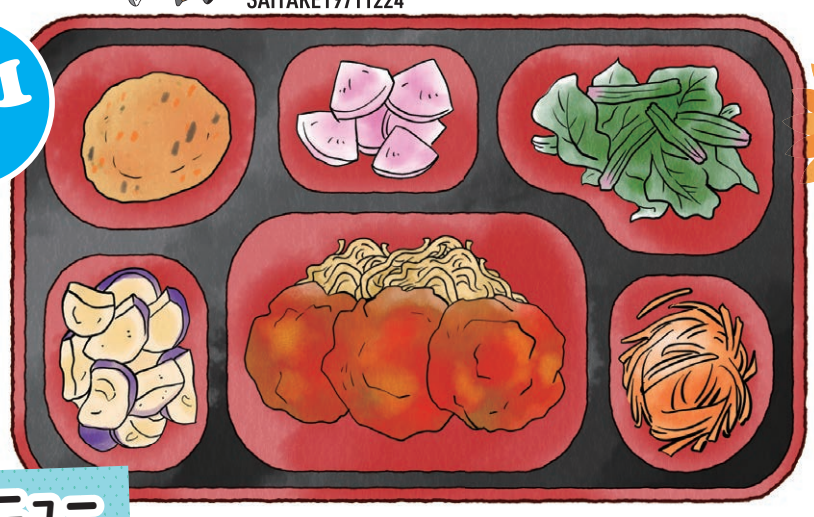
7/19(水) 炊き込みごはんの日 高菜ご飯

※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。

7/7(金)

牛肉のプルコギ風、星コロッケ

7/31(月)



鶏唐揚げのヤンニョムソース

今月のおすすめメニュー

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	**1** 豚肉の四川風炒め、春巻き • ピーマン煮 • もずく • きのこサラダ • 白滝和え 606kcal・塩分2.1g みやび弁当 +豆腐ステーキ
2 肉団子の塩あんかけ、カレーコロッケ • マカロニ炒め • 冬瓜煮 • 豆サラダ • 味の花 755kcal・塩分3.2g みやび弁当 +チキンステーキ	**3** 揚げ出し豆腐、野菜のミンチ巻き • 竹の子炒め • 切干大根煮 • コーンサラダ • 玉葱和え 696kcal・塩分2.4g みやび弁当 +じゃがベーバーグ ペア とろろうどん&肉野菜炒め弁 635kcal・塩分2.9g 丼 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	**4** チキンカツ、ナポリタン • 茄子炒め • ほうれん草煮 • ふき和え • ザーサイ 694kcal・塩分4.5g みやび弁当 +五目巾着 ペア おろしうどん&メンチカツ弁 616kcal・塩分2.9g 丼 チンヂャオ丼 879kcal・塩分1.8g	**5** 豚肉の生姜焼き、とうもろこし揚げ • れんこん炒め • 高野豆腐煮 • ブロッコリーサラダ • 人参和え 702kcal・塩分1.8g みやび弁当 +クリーミーコロッケ ペア ナポリタン&梅しらすご飯 689kcal・塩分2.5g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	**6** 根菜つくね、ハムカツ • 青梗菜炒め • ニラまんじゅう • きのこ和え • リンゴ缶 688kcal・塩分2.6g みやび弁当 +さつま揚げ ペア 焼きそば&わかめご飯 597kcal・塩分4.6g 丼 鮭弁 769kcal・塩分6.7g	**7** 牛肉のプルコギ風、星コロッケ • 七夕デザート • ビーフン炒め • オクラ和え • ひじきサラダ 718kcal・塩分2.0g みやび弁当 +チヂミ ペア 肉うどん&揚げ弁 667kcal・塩分2.9g 丼 ちらし丼 541kcal・塩分3.2g	**8** チーズハムカツ • トマトパスタ • なめ茸 • ごぼうサラダ • 木耳和え 761kcal・塩分2.9g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天
9 サーモンフライ、つくね大葉巻ハンバーグ • 竹の子炒め • こんにゃく煮 • ピーマンサラダ • 山クラゲ 681kcal・塩分1.9g みやび弁当 +三色高野しのだ	**10** 鶏肉のラタトゥイユソース • 白菜炒め • カレールゥ包み揚げ • 豆サラダ • 大根和え 760kcal・塩分3.0g みやび弁当 +肉団子 ペア 冷やし中華&コロッケ弁 634kcal・塩分6.5g 丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	**11** ハンバーグのハニーマスタードソース • ほうれん草炒め • 角天 • ふき和え • キャベツサラダ 788kcal・塩分3.1g みやび弁当 +ボロニア風カツ ペア きつねうどん&二色弁 577kcal・塩分3.3g 丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g	**12** 鶏肉の唐揚げ、ねぎ焼き • じゃが芋炒め • ひじき煮 • マカロニサラダ • もやし和え 774kcal・塩分2.2g みやび弁当 +さつま揚げ ペア ピリ辛ラー油うどん&鶏そぼろご飯 611kcal・塩分3.9g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	**13** エビフライのトマトソース • 切干大根炒め • 海鮮バーグ • きゅうりサラダ • 白滝和え 689kcal・塩分2.5g みやび弁当 +ピーマンの肉詰め焼き ペア 梅かつおうどん&ハンバーグ弁 639kcal・塩分4.0g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	**14** チャプチェ、豚串カツ • グラタン • きんぴらごぼう • きのこ和え • ワカメサラダ 758kcal・塩分2.5g みやび弁当 +根菜つくね 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	**15** アジフライ、ニラまんじゅう • れんこん炒め • 冬瓜煮 • オクラ和え • もも缶 642kcal・塩分2.1g みやび弁当 +サラダステーキ
16 メンチカツ、焼きそば • 茄子炒め • 糸昆布煮 • ブロッコリーサラダ • 高菜 714kcal・塩分3.1g みやび弁当 +ねぎ焼き	**17** 焼餃子、チーズはんぺんフライ • きのこパスタ • 白菜煮 • コーンサラダ • キムチもやし 738kcal・塩分2.3g みやび弁当 +塩ホッケ	**18** エビマヨ、チキンステーキ • ごぼう炒め • 玉こん煮 • きゅうりサラダ • 木耳和え 625kcal・塩分2.4g みやび弁当 +ウインナー ペア かぼす大根おろしうどん&鰺辺揚げ弁 552kcal・塩分3.7g 丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	**19** 麻婆豆腐、三角春巻き 高菜ご飯 • ピーマン炒め • チヂミ • ふき和え • 白滝サラダ 673kcal・塩分1.8g みやび弁当 +つくね大葉巻ハンバーグ ペア 山菜うどん&肉野菜炒め弁 606kcal・塩分2.8g 丼 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	**20** 牛肉コロッケ • 納豆 • いんげん煮 • フルーツポンチ • もやし和え 673kcal・塩分1.6g みやび弁当 +さつま揚げ ペア サラダうどん&揚げ弁 682kcal・塩分2.9g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	**21** 豚肉の味噌焼き、棒餃子 • ビーフン炒め • れんこん煮 • ポテトサラダ • 麩和え 701kcal・塩分2.2g みやび弁当 +京風がんも ペア おろしうどん&ゆかりご飯 475kcal・塩分3.1g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	**22** 鶏肉のBBQソース • 切干大根炒め • かぼちゃ煮 • オクラ和え • ねり梅 674kcal・塩分2.5g みやび弁当 +すき焼き風フライ
23 さつま揚げ炒め、ハムステーキ • コロッケ • 糸昆布煮 • ピーマンサラダ • 玉葱和え 640kcal・塩分2.9g みやび弁当 +豆腐ハンバーグ	**24** エビカツ • グラタン • ひじき煮 • コーンサラダ • 大根和え 684kcal・塩分2.5g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ペア 梅かつおうどん&メンチカツ弁 645kcal・塩分3.4g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	**25** 白身フライ、ウインナー • 竹輪炒め • きんぴらごぼう • ほうれん草和え • ミニゼリー 733kcal・塩分2.8g みやび弁当 +水餃子 ペア ミートソース&わかめご飯 736kcal・塩分3.0g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	**26** 天ぷら • いんげん炒め • 冬瓜煮 • 天つゆ • 人参和え 593kcal・塩分2.3g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天 ペア 冷やし中華&ハンバーグ弁 694kcal・塩分7.4g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	**27** ハンバーグのシャリアピンソース • 高野豆腐炒め • 笹かま • きゅうりサラダ • キャベツ和え 846kcal・塩分3.4g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペア とろろそば&菜めし 511kcal・塩分3.1g 丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g	**28** カレー、揚げシュウマイ • 竹の子炒め • ひじき煮 • 豆サラダ • 玉葱和え 766kcal・塩分3.5g みやび弁当 +三角しのだ ペア ピリ辛ラー油うどん&コロッケ弁 655kcal・塩分3.5g 丼 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g	**29** ロールキャベツのトマトソース、クリーミーコロッケ • マカロニ炒め • れんこん煮 • カリフラワーサラダ • しそ昆布 750kcal・塩分3.8g みやび弁当 +海鮮ステーキ
30 ヒレカツ • ビーフン炒め • めかぶ • ふき和え • ひじきサラダ 631kcal・塩分1.0g みやび弁当 +彩しんじょう	**31** 鶏唐揚げのヤンニョムソース • ほうれん草炒め • がんも • 茄子和え • 人参サラダ 836kcal・塩分3.2g みやび弁当 +ハムステーキ ペア かぼす大根おろしうどん&青菜小エビご飯 498kcal・塩分5.0g 丼 牛丼 721kcal・塩分1.9g	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

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

ごちそうさまでした

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
株式会社才武給食(さいたけ)
〒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