

2022年 8月才武弁当の献立

管理栄養士
監修



SAITAKE19711224

8/3

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。



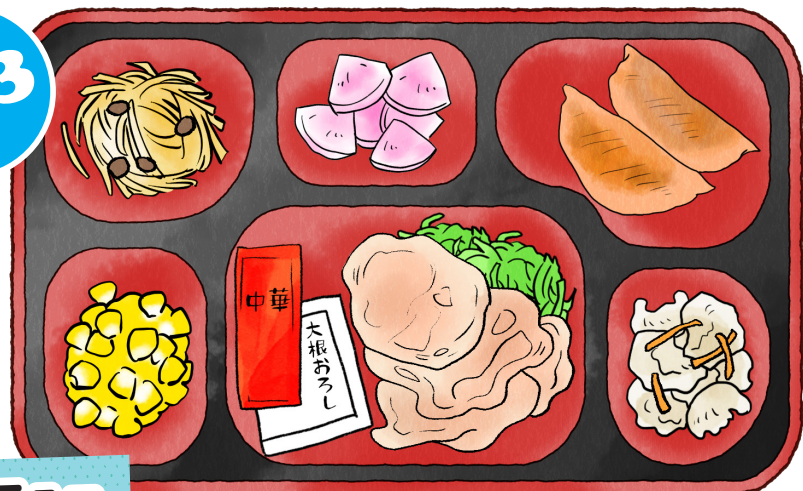
こちらのメニューはホームページにて掲載。印刷もできます。

8/8
火



天ぷら

8/23
水



豚しゃぶ

※イラストはイメージです。

今月のおすすめメニュー

日	月	火	水	木	金	土
30 	31 	1 牛肉のブルコギ風、つくね大葉巻きハンバーグ - じゃが芋炒め - 角天 - 白菜和え - 大根サラダ 761kcal・塩分2.5g みやび弁当 + クリーミーコロッケ ペア 肉うどん&梅しらすご飯 585kcal・塩分3.7g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	2 アジフライ、ナポリタン - 青梗菜炒め - 冬瓜煮 - きのこ和え - キャベツサラダ 676kcal・塩分2.4g みやび弁当 + 三色高野しのだ ペア 天ぷらうどん&鶏そぼろご飯 561kcal・塩分3.0g 丼 チンチャオ丼 879kcal・塩分1.8g	3 根菜つくね、エビマヨ - ピーマン炒め - 切干大根煮 - きゅうりサラダ - のり佃煮 830kcal・塩分5.9g みやび弁当 + ササミフライ ペア ナポリタン&肉野菜炒め丼 809kcal・塩分1.9g 丼 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	4 チーズハムカツ - マカロニ炒め - 玉こん煮 - いんげんサラダ - 人参和え 721kcal・塩分2.3g みやび弁当 + 豆腐ステーキ ペア サラダうどん&揚げ丼 682kcal・塩分2.9g 丼 鮭丼 769kcal・塩分6.7g	5 ハンバーグのデミグラスソース、ホタテ風味カツ - 大根煮 - ひじき炒め - オクラ和え - ミニゼリー 842kcal・塩分3.5g みやび弁当 + 舞茸と豆腐のふんわり天
6 肉じゃが - ごぼう炒め - とうもろこし揚げ - マカロニサラダ - 木耳和え 695kcal・塩分1.6g みやび弁当 + 鶏肉の八幡巻き	7 焼餃子、春巻き - 麻婆春雨 - 小松菜煮 - 竹の子和え - りんご缶 675kcal・塩分2.0g みやび弁当 + 五目巾着 ペア 焼きそば&ハンバーグ丼 732kcal・塩分4.3g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	8 天ぷら - きのこ炒め - 糸昆布煮 - 天つゆ - 玉葱サラダ 611kcal・塩分2.8g みやび弁当 + ねぎ焼き ペア おろしうどん&コロッケ丼 550kcal・塩分2.6g 丼 焼き鳥丼 673kcal・塩分1.3g	9 よだれ鶏 - 高野豆腐炒め - カレーうどん包み揚げ - ふき和え - ワカメサラダ 771kcal・塩分3.8g みやび弁当 + さつま揚げ ペア 冷やし中華&ゆかりご飯 559kcal・塩分7.0g 丼 のり丼 853kcal・塩分2.9g	10 肉団子のトマトソース、クリーミーコロッケ - 茄子炒め - ピーマン煮 - カリフラワーサラダ - ねり梅 773kcal・塩分3.8g みやび弁当 + じゃがべーバーグ ペア かぼす大根おろしうどん&磯辺揚げ丼 552kcal・塩分3.7g 丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	11 サーモンフライ、ウインナー - ほうれん草炒め - かぼちゃ煮 - 春雨サラダ - ビビンバ山菜 765kcal・塩分2.5g みやび弁当 + 鶏つくね	12 牛肉と茄子のみぞれあんかけ、チーズはんぺんフライ - れんこん炒め - お好み焼き - コーンサラダ - 木耳和え 746kcal・塩分2.2g みやび弁当 + シュウマイ
13 明太ボテトサラダロール - 竹輪炒め - もずく - きゅうりサラダ - 白菜和え 646kcal・塩分2.5g みやび弁当 + 野菜のミンチ巻き	14 ハンバーグのきのこボン酢ソース - ポークビーンズ - がんも - 白菜和え - 人参サラダ 800kcal・塩分3.0g みやび弁当 + イカ野菜カツ	15 ハムステーキ、チキンステーキ - 竹の子炒め - 大根煮 - オクラ和え - 山クラゲ 606kcal・塩分2.3g みやび弁当 + 塩だれカルビ風メンチ	16 豚カツ、鶏肉の八幡巻き - 青梗菜炒め - 豆煮 - ポテトサラダ - ひじき和え 817kcal・塩分2.2g みやび弁当 + チヂミ	17 鶏唐揚げのネギ塩レモンソース - 豆腐炒め - 笹かま - 茄子和え - 大根サラダ 854kcal・塩分3.3g みやび弁当 + 三角しのだ ペア 梅かつおうどん&青菜小エビご飯 516kcal・塩分4.5g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	18 エビカツ - グラタン - きんぴらごぼう - ブロッコリー和え - ワカメサラダ 682kcal・塩分2.5g みやび弁当 + 肉団子 ペア ビリ辛ラー油うどん&メンチカツ丼 721kcal・塩分3.1g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	19 牛肉コロッケ - 小松菜炒め - なめ茸 - ピーマンサラダ - 人参和え 672kcal・塩分2.6g みやび弁当 + ウインナー
20 揚げ出し豆腐、鶏つくね - マカロニ炒め - 白菜煮 - きのこ和え - ごま昆布 676kcal・塩分2.4g みやび弁当 + ホタテ風味カツ	21 ハンバーグのオニオンソース - 納豆 - ひじき煮 - きゅうりサラダ - ふ和え 795kcal・塩分3.0g みやび弁当 + ボロニア風カツ ペア 冷やし中華&菜めし 561cal・塩分7.5g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	22 チキンカツ、カレー - ビーフン炒め - 冬瓜煮 - フルーツポンチ - もやし和え 763kcal・塩分2.4g みやび弁当 + ピーマンの肉詰め焼き ペア ミートソース&揚げ丼 832cal・塩分1.8g 丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	23 豚しゃぶ - 揚げ餃子 - 切干大根煮 - コーンサラダ - 木耳和え 699kcal・塩分2.1g みやび弁当 + さつま揚げ ペア 山菜うどん&二色丼 577kcal・塩分3.3g 丼 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	24 ロールキャベツのハヤシソース、塩だれカルビ風メンチ - 竹の子炒め - 豆煮 - ふき和え - 味の花 726kcal・塩分3.9g みやび弁当 + 京風がんも ペア サラ다うどん&梅しらすご飯 800kcal・塩分3.7g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	25 豚肉の生姜焼き、コロッケ - いんげん炒め - 竹輪煮 - カリフラワーサラダ - 白滝和え 715kcal・塩分2.5g みやび弁当 + ハムステーキ ペア ぎつねそば&肉野菜炒め丼 614kcal・塩分2.2g 丼 のり丼 853kcal・塩分2.9g	26 エビフライ - れんこん炒め - チヂミ - オクラ和え - ひじきサラダ 691kcal・塩分1.6g みやび弁当 + 彩しんじょう
27 白身フライ、焼うどん - ごぼう炒め - 糸昆布煮 - コーンサラダ - ザーサイ 674kcal・塩分4.3g みやび弁当 + 水餃子	28 鶏肉のカレー風味唐揚げ - 白菜炒め - かぼちゃ煮 - きゅうりサラダ - ふ和え 774kcal・塩分2.5g みやび弁当 + 海鮮ステーキ ペア かぼす大根おろしうどん&コロッケ丼 561kcal・塩分3.6g 丼 牛丼 721kcal・塩分1.9g	29 メンチカツ、シュウマイ - 大根煮 - 高野豆腐炒め - ブロッコリーサラダ - 玉葱和え 794kcal・塩分2.5g みやび弁当 + サラダステーキ ペア とろろうどん&ハンバーグ丼 636kcal・塩分0.6g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	30 クリームコロッケ - ほうれん草炒め - めかぶ - 春雨サラダ - ワカメ和え 664kcal・塩分1.8g みやび弁当 + ロールキャベツ ペア 肉うどん&磯辺揚げ丼 637kcal・塩分3.0g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	31 牛肉のビリ辛炒め、すき焼き風フライ - グラタン - 玉こん煮 - ポテトサラダ - キャベツ和え 751kcal・塩分2.1g みやび弁当 + さつま揚げ ペア ビリ辛ラー油うどん&わかめご飯 580kcal・塩分4.7g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	1 	2

❗ 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
お知らせ

- 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、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>