2023年 9月 才武弁当の献立

管理栄養士監修

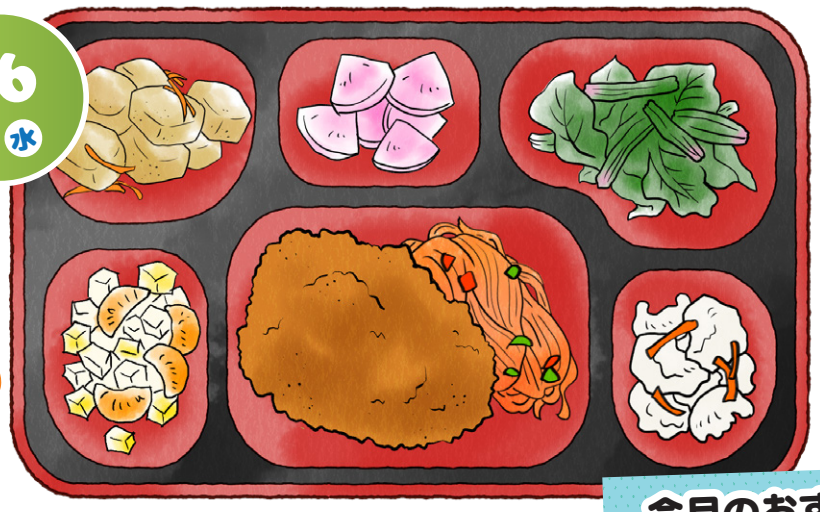
Follow Me! フォローしてね!

SAITAKE19711224

9/29(金) 炊き込みごはんの日 **きのこご飯**

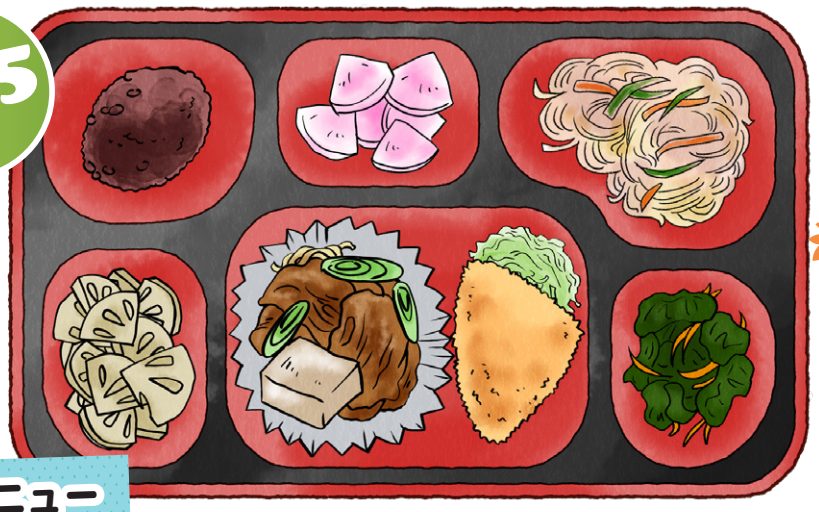
※白米への変更は出来ません。
※才武弁当・みやび弁当のみの提供です。

9/6(水)



チキンカツ、ナポリタン

9/25(月)



牛肉のすき焼き風煮、チーズはんぺんフライ

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
29	30	29	30	31	**1** 焼餃子、三角春巻き ・ごぼう炒め ・冬瓜煮 ・オクラ和え ・うぐいす豆 686kcal・塩分2.0g みやび弁当 +チヂミ ペア おろしうどん&青菜小エビご飯 487kcal・塩分4.0g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	**2** ハンバーグのデミグラスソース ・豆腐炒め ・笹かま ・ふき和え ・キャベツサラダ 809kcal・塩分2.8g みやび弁当 +まぐろ野菜カツ
3 豚肉の味噌焼き、棒餃子 ・切干大根炒め ・ひじき煮 ・豆サラダ ・キムチもやし 672kcal・塩分2.5g みやび弁当 +五目巾着	**4** サーモンフライ、鶏肉の八幡巻き ・竹の子炒め ・かぼちゃ煮 ・茄子和え ・人参サラダ 744kcal・塩分1.9g みやび弁当 +豆腐ハンバーグ ペア 梅かつおうどん&二色弁 609kcal・塩分3.8g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	**5** 明太ポテトサラダロール ・カリフラワー炒め ・お好み焼き ・コーンサラダ ・ひじき和え 700kcal・塩分2.0g みやび弁当 +肉団子 ペア 天ぷらうどん&ゆかりご飯 530kcal・塩分3.1g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	**6** チキンカツ、ナポリタン ・ほうれん草炒め ・高野豆腐煮 ・フルーツポンチ ・木耳和え 718kcal・塩分2.3g みやび弁当 +さわら西京焼き ペア 山菜うどん&肉野菜炒め弁 606kcal・塩分2.8g 丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g	**7** 牛肉のプルコギ風、ハムカツ ・きのこ炒め ・角天 ・春雨サラダ ・ワカメ和え 766kcal・塩分3.0g みやび弁当 +水餃子 ペア ミートソース&揚げ弁 832kcal・塩分1.8g 丼 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g	**8** 根菜つくね、豚串カツ ・マカロニ炒め ・大根煮 ・れんこんサラダ ・もも缶 726kcal・塩分2.3g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 ペア サラダうどん&鶏そぼろご飯 617kcal・塩分3.3g 丼 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	**9** ハムステーキ、カレー ・白菜炒め ・糸昆布煮 ・きゅうりサラダ ・ザーサイ 645kcal・塩分5.5g みやび弁当 +すき焼き風フライ
10 クリームコロッケ ・青梗菜炒め ・もずく ・茄子和え ・キャベツサラダ 703kcal・塩分2.1g みやび弁当 +ピーマンの肉詰め焼き	**11** エビカツ ・竹の子炒め ・玉こん煮 ・マカロニサラダ ・玉葱和え 689kcal・塩分2.6g みやび弁当 +豆腐ステーキ ペア 焼きそば&菜めし 599kcal・塩分4.4g 丼 鮭弁 769kcal・塩分6.7g	**12** 肉じゃが、なす肉詰フライ ・納豆 ・ピーマン煮 ・竹輪サラダ ・ふ和え 744kcal・塩分2.4g みやび弁当 +チキンステーキ ペア きつねうどん&ハンバーグ弁 607kcal・塩分3.5g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	**13** 白身フライ ・グラタン ・れんこん煮 ・コーンサラダ ・大根和え 636kcal・塩分1.8g みやび弁当 +かにと豆腐のふんわり天 ペア ナポリタン&コロッケ弁 750kcal・塩分1.7g 丼 焼き鳥丼 673kcal・塩分1.3g	**14** 鶏肉のチリソース ・高野豆腐炒め ・ニラまんじゅう ・オクラ和え ・人参サラダ 694kcal・塩分2.6g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペア 肉うどん&わかめご飯 571kcal・塩分4.1g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	**15** チーズハムカツ ・高菜パスタ ・がんも ・小松菜和え ・玉葱サラダ 764kcal・塩分2.5g みやび弁当 +さつま揚げ ペア とろろうどん&磯辺揚げ弁 567kcal・塩分2.8g 丼 チンヂャオ丼 879kcal・塩分1.8g	**16** 回鍋肉、コロッケ ・茄子炒め ・ひじき煮 ・豆サラダ ・ミニゼリー 753kcal・塩分2.7g みやび弁当 +ハムステーキ
17 肉団子の甘酢ソース、黒はんぺんフライ ・白菜炒め ・きんぴらごぼう ・ふき和え ・刻み高菜 694kcal・塩分3.0g みやび弁当 +ウインナー	**18** 豚肉の生姜焼き、シュウマイ ・れんこん炒め ・冬瓜煮 ・きゅうりサラダ ・ビビンバ山菜 650kcal・塩分2.1g みやび弁当 +ササミフライ	**19** ハンバーグのシャリアピンソース ・ブロッコリー炒め ・カレールゥ包み揚げ ・コーンサラダ ・大根和え 867kcal・塩分3.2g みやび弁当 +三角しのだ ペア ミートソース&梅しらすご飯 750cal・塩分2.6g 丼 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	**20** 豚カツ、エビフライ ・きのこ炒め ・ひじき煮 ・いんげんサラダ ・ふ和え 734kcal・塩分1.8g みやび弁当 +塩ホッケ ペア 天ぷらうどん&青菜小エビご飯 542cal・塩分4.0g 丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	**21** チャプチェ、塩だれカルビ風メンチ ・ピーマン炒め ・かぼちゃ煮 ・豆サラダ ・ねり梅 792kcal・塩分2.9g みやび弁当 +さつま揚げ ペア おろしうどん&肉野菜炒め弁 609kcal・塩分2.8g 丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g	**22** 油淋鶏 ・グラタン ・茄子煮 ・ふき和え ・切干大根サラダ 800kcal・塩分3.1g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天 ペア 梅かつおうどん&揚げ弁 600kcal・塩分3.1g 丼 牛丼 721kcal・塩分1.9g	**23** アジフライ、焼きそば ・竹の子炒め ・糸昆布煮 ・オクラ和え ・りんご缶 664kcal・塩分3.2g みやび弁当 +京風がんも
24 天ぷら ・青梗菜炒め ・冬瓜煮 ・天つゆ ・玉葱サラダ 588kcal・塩分2.4g みやび弁当 +サラダステーキ	**25** 牛肉のすき焼き風煮、チーズはんぺんフライ ・ビーフン炒め ・おはぎ ・れんこんサラダ ・ワカメ和え 770kcal・塩分1.9g みやび弁当 +ねぎ焼き ペア とろろうどん&ハンバーグ弁 636kcal・塩分3.6g 丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	**26** シュウマイ、エビチリ ・ピーマン炒め ・竹輪煮 ・ポテトサラダ ・キャベツ和え 673kcal・塩分3.4g みやび弁当 +海鮮ステーキ ペア サラダうどん&コロッケ弁 661kcal・塩分2.9g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	**27** ハンバーグのおろしソース ・ポークビーンズ ・チヂミ ・きゅうりサラダ ・人参和え 760kcal・塩分1.9g 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 天丼 692kcal・塩分1.1g	**28** 牛肉コロッケ ・あさりパスタ ・玉こん煮 ・コーンサラダ ・ひじき和え 696kcal・塩分2.1g みやび弁当 +三色高野しのだ ペア 山菜うどん&メンチカツ弁 613kcal・塩分2.9g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	**29** 揚げ出し豆腐、ウインナー (きのこご飯) ・ごぼう炒め ・切干大根煮 ・小松菜和え ・みかん缶 858kcal・塩分3.5g みやび弁当 +鶏肉の八幡焼き ペア 肉うどん&菜めし 573kcal・塩分3.9g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	**30** 鶏肉のBBQソース ・竹の子炒め ・白身天ぷら ・ふき和え ・キャベツサラダ 747kcal・塩分2.5g みやび弁当 +さつま揚げ

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 株式会社才武給食(さいたけ)

〒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