

2023年 10月 才武弁当の献立

管理栄養士 監修



お知らせ

10月よりペアの 麵のメニューが 鍋焼きに変わります。



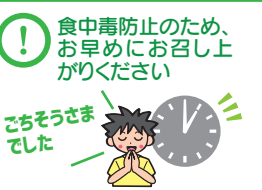
今月のおすすめメニュー

酢豚

チャプチェ、かぼちゃコロッケ

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
1 回鍋肉、クリーミーコロッケ - きのこ炒め - めかぶ - 豆サラダ - 白滝和え 772kcal・塩分3.2g みやび弁当 +野菜のミンチ巻き	2 チーズハムカツ - クリームパスタ - 笹かま - れんこんサラダ - 木耳和え 747kcal・塩分2.1g みやび弁当 +チヂミ ペア 天ぷらうどん&わかめご飯 547kcal・塩分7.3g 丼 チンチャオ丼 879kcal・塩分1.8g	3 根菜つくね、カレーコロッケ - 青梗菜炒め - 冬瓜煮 - 茄子サラダ - ふ和え 677kcal・塩分2.9g みやび弁当 +五目巾着 ペア きのこうどん&肉野菜炒め丼 633kcal・塩分6.3g 丼 のり丼 853kcal・塩分2.9g	4 鶏竜田、お好み焼き - 白菜炒め - がんも - ブロッコリーサラダ - 人参和え 735kcal・塩分1.7g みやび弁当 +水餃子 ペア 醤油ラーメン&揚げ丼 639kcal・塩分7.2g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	5 アジフライ、ナポリタン - ピーマン炒め - 糸昆布煮 - フルーツポンチ - キャベツサラダ 719kcal・塩分2.9g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 ペア カうどん&梅しらすご飯 638kcal・塩分3.6g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	6 ヒレカツ - 豆腐炒め - かぼちゃ煮 - 春雨サラダ - 大根和え 700kcal・塩分1.3g みやび弁当 +つくね大葉巻きハンバーグ ペア 塩ちゃんぽん麺&磯辺揚げ丼 651kcal・塩分6.5g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	7 エビカツ - いんげん炒め - 角天 - ごぼうサラダ - もやし和え 701kcal・塩分2.2g みやび弁当 +ピーマンの肉詰め焼き
8 豚肉の味噌焼き、とうもろこし揚げ - 竹の子炒め - ひじき煮 - ほうれん草和え - ザーサイ 650kcal・塩分4.1g みやび弁当 +豆腐ステーキ	9 ハンバーグのオニオンソース - ビーフン炒め - 玉こんに煮 - きゅうりサラダ - ワカメ和え 768kcal・塩分3.2g みやび弁当 +クリーミーコロッケ	10 チキンカツ、焼きそば - 大根煮 - ブロッコリー炒め - ふき和え - 玉葱サラダ 699kcal・塩分2.2g みやび弁当 +塩ホッケ ペア カレーうどん&鶏そぼろご飯 634kcal・塩分8.1g 丼 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g	11 肉豆腐、ハムカツ - グラタン - 冬瓜煮 - オクラ和え - 白滝サラダ 672kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ねぎ焼き ペア けんちんうどん&ハンバーグ丼 697kcal・塩分7.6g 丼 天丼 724kcal・塩分1.1g	12 メンチカツ、クラムチャウダー - じゃが芋炒め - きんぴらごぼう - 豆サラダ - ふ和え 730kcal・塩分3.2g みやび弁当 +三色高野しのだ ペア 肉うどん&コロッケ丼 676kcal・塩分7.3g 丼 牛丼 721kcal・塩分1.9g	13 サーモンフライ、鶏肉の八幡巻き - 白菜炒め - 糸昆布煮 - マカロニサラダ - ひじき和え 769kcal・塩分2.6g みやび弁当 +さつま揚げ ペア チゲ味噌うどん&ゆかりご飯 634kcal・塩分6.5g 丼 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	14 肉団子の甘酢ソース、三角春巻き - 大根煮 - きのこ炒め - コーンサラダ - もも缶 681kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ハムステーキ
15 揚げ出し豆腐、じゃがベーバーグ - 茄子炒め - ひじき煮 - ピーマンサラダ - しそ昆布 654kcal・塩分2.6g みやび弁当 +塩だれカルビ風メンチ	16 牛肉の甘味噌炒め、チーズはんぺんフライ - 納豆 - 冬瓜煮 - 春雨サラダ - もやし和え 724kcal・塩分2.2g みやび弁当 +サラダステーキ ペア 肉うどん&青菜小エビご飯 613kcal・塩分8.7g 丼 鮭丼 769kcal・塩分6.7g	17 ハンバーグのハニーマスタードソース - カリフラワー炒め - かにのふわふわ豆腐 - いんげんサラダ - ワカメ和え 830kcal・塩分3.3g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペア きつねうどん&二色丼 594kcal・塩分6.8g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	18 酢豚 - 高野豆腐煮 - なめ茸 - きゅうり和え - キャベツサラダ 768kcal・塩分2.9g みやび弁当 +シュウマイ ペア 塩ちゃんぽん麺&メンチカツ丼 726kcal・塩分6.7g 丼 焼き鳥丼 673kcal・塩分1.3g	19 タンドリーチキン - きのこ炒め - かぼちゃ煮 - ふき和え - ひじきサラダ 659kcal・塩分2.3g みやび弁当 +さつま揚げ ペア 山菜うどん&肉野菜炒め丼 623kcal・塩分6.3g 丼 のり丼 853kcal・塩分2.9g	20 焼餃子、春巻き - 竹の子炒め - 冬瓜煮 - ほうれん草和え - のり佃煮 631kcal・塩分3.1g みやび弁当 +宗風がんも ペア 味噌ラーメン&揚げ丼 657kcal・塩分6.3g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	21 豚肉の生姜焼き、肉団子 - 白菜炒め - きんぴらごぼう - ポテトサラダ - 木耳和え 726kcal・塩分2.6g みやび弁当 +黒はんぺんフライ
22 さつま揚げ炒め、ポロニア風カツ - 茄子煮 - もずく - コーンサラダ - ふ和え 713kcal・塩分3.5g みやび弁当 +かにと豆腐のふんわり天	23 牛肉コロッケ - グラタン - ピーマン煮 - 春雨サラダ - ワカメ和え 690kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ウインナー ペア けんちんうどん&菜めし 564kcal・塩分7.7g 丼 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	24 天ぷら - ごぼう炒め - ブロッコリー煮 - 天つゆ - 大根和え 590kcal・塩分2.5g みやび弁当 +三角しのだ ペア 醤油ラーメン&コロッケ丼 618kcal・塩分7.2g 丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	25 ハンバーグのトマトクリームソース - 小松菜炒め - 里芋煮 - きのこ和え - 味の花 815kcal・塩分3.8g みやび弁当 +すき焼き風フライ ペア チゲ味噌うどん&ゆかりご飯 634kcal・塩分6.5g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	26 シュウマイ、エビマヨ - 竹の子炒め - ひじき煮 - オクラ和え - キャベツサラダ 678kcal・塩分2.3g みやび弁当 +鶏つくね ペア 天ぷらうどん&ハンバーグ丼 682kcal・塩分7.0g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	27 鶏肉のBBQソース - コロッケ - 糸昆布煮 - コーンサラダ - もやし和え 724kcal・塩分2.9g みやび弁当 +さつま揚げ ペア カうどん&わかめご飯 571kcal・塩分7.3g 丼 天丼 724kcal・塩分1.1g	28 白身フライ、キーマカレー - 青梗菜炒め - 切干大根煮 - 豆サラダ - 高菜 677kcal・塩分2.3g みやび弁当 +じゃがベーバーグ
29 エビフライ - マカロニ炒め - お好み焼き - きゅうりサラダ - 人参和え 734kcal・塩分1.5g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天	30 明太ポテトサラダロール - れんこん炒め - 海鮮バーグ - こんにやく煮 - 大根和え 700kcal・塩分2.5g みやび弁当 +ロールキャベツ ペア カレーうどん&二色丼 708kcal・塩分8.4g 丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	31 チャプチェ、かぼちゃコロッケ - ハロウィンデザート - いんげん煮 - 白菜和え - 木耳サラダ 699kcal・塩分2.0g みやび弁当 +さわら西京焼き ペア 担々麺&磯辺揚げ丼 738kcal・塩分6.6g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	1	2	3	4



●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

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