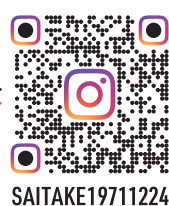


2023年11月才武弁当の献立

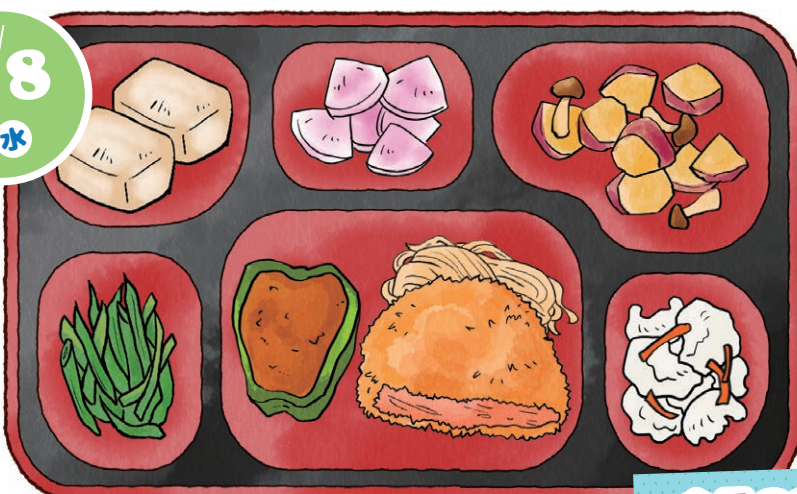
管理栄養士
監修



11/10 金 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。

11/8 水



11/20 月



ピーマンの肉詰め焼き、ハムカツ

今月のおすすめメニュー

鶏竜田、カレー

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 鶏肉の韓国風照り焼き ● 納豆 ● 切干大根煮 ● コーンサラダ ● もやし和え 712kcal・塩分3.3g みやび弁当 +すき焼き風フライ ベア 塩ちゃんぽん麺&肉野菜炒め丼 719kcal・塩分6.6g 丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g	2 チーズハムカツ ● ビーフン炒め ● がんも ● ブロッコリーサラダ ● ふ和え 748kcal・塩分1.9g みやび弁当 +サラダステーキ ベア きのこうどん&揚げ弁 595kcal・塩分6.1g 丼 牛丼 721kcal・塩分1.9g	3 ハンバーグのきのこソース ● 豆腐炒め ● もずく ● きゅうり和え ● キャベツサラダ 773kcal・塩分3.4g みやび弁当 +イカメンチカツ	4 豚肉の生姜焼き、棒餃子 ● 小松菜炒め ● かぼちゃ煮 ● 春雨サラダ ● キムチもやし 660kcal・塩分1.7g みやび弁当 +さつま揚げ
5 白身フライ ● れんこん炒め ● ニラまんじゅう ● 豆サラダ ● 玉葱和え 681kcal・塩分1.9g みやび弁当 +かにと豆腐のふんわり天	6 肉じゃが、塩だれカルビ風メンチ ● 白菜炒め ● お好み焼き ● ふき和え ● ひじきサラダ 724kcal・塩分2.3g みやび弁当 +シュウマイ ベア 肉うどん&鶏そぼろご飯 632kcal・塩分7.7g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	7 ヒレカツ ● グラタン ● 茄子煮 ● 竹輪サラダ ● 人参和え 699kcal・塩分1.3g みやび弁当 +チキンステーキ ベア 味噌ラーメン&メンチカツ弁 702kcal・塩分6.6g 丼 チンチャオ丼 879kcal・塩分1.8g	8 ピーマンの肉詰め焼き、ハムカツ ● さつま芋炒め ● 冬瓜煮 ● いんげんサラダ ● 木耳和え 685kcal・塩分2.6g みやび弁当 +三角しのだ ベア きつねうどん&ハンバーグ弁 624kcal・塩分7.0g 丼 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	9 チキンカツ、肉団子 ● 竹の子炒め ● 糸昆布煮 ● カリフラワーサラダ ● りんご缶 759kcal・塩分2.7g みやび弁当 +海鮮ステーキ ベア カうどん&コロッケ弁 646kcal・塩分6.1g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	10 揚げ出し豆腐、つくね大根煮、ハンバーグ ● あさりパスタ ● 切干大根煮 ● オクラ和え ● キャベツサラダ 683kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ベア 山菜うどん&二色弁 594kcal・塩分6.8g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	11 ポークチャップ、カレーコロッケ ● マカロニ炒め ● めかぶ ● コーンサラダ ● ふ和え 764kcal・塩分3.3g みやび弁当 +チヂミ
12 エビカツ ● れんこん炒め ● 小籠包 ● 春雨サラダ ● ワカメ和え 746kcal・塩分2.6g みやび弁当 +五目巾着	13 アジフライ、焼きそば ● 大根煮 ● きんぴらごぼう ● ポテトサラダ ● ひじき和え 722kcal・塩分2.8g みやび弁当 +野菜のミンチ巻き ベア 天ぷらうどん&肉野菜炒め弁 681kcal・塩分6.3g 丼 焼き鳥丼 673kcal・塩分1.3g	14 クリームコロッケ ● 白菜炒め ● 海鮮バーグ ● ふき和え ● 人参サラダ 692kcal・塩分1.4g みやび弁当 +ロールキャベツ ベア けんちんうどん&青菜小エビご飯 574kcal・塩分8.1g 丼 のり弁 853kcal・塩分2.9g	15 エビチリ、ウインナー ● 茄子炒め ● 玉こん煮 ● ピーマンサラダ ● 大根和え 647kcal・塩分2.9g みやび弁当 +さつま揚げ ベア 担々麺&揚げ弁 768kcal・塩分6.5g 丼 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g	16 根菜つくね、チーズはんぺんフライ ● 青梗菜炒め ● かぼちゃ煮 ● きゅうりサラダ ● のり佃煮 681kcal・塩分4.1g みやび弁当 +ねぎ焼き ベア カレーうどん&梅しらすご飯 617kcal・塩分8.5g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	17 明太ポテトサラダロール ● ビーフン炒め ● 笹かま ● 豆サラダ ● 木耳和え 703kcal・塩分2.1g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ベア 醤油ラーメン&磯辺揚げ弁 609kcal・塩分7.3g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	18 焼餃子、三角春巻き ● ごぼう炒め ● ひじき煮 ● いんげんサラダ ● もも缶 878kcal・塩分1.8g みやび弁当 +じゃがベーバーグ
19 牛肉のブルコギ風、クリーミーコロッケ ● 竹の子炒め ● かぼちゃ煮 ● カリフラワーサラダ ● ザーサイ 823kcal・塩分4.6g みやび弁当 +京風がんも	20 鶏竜田、カレー ● れんこん炒め ● 糸昆布煮 ● オクラ和え ● 大根サラダ 753kcal・塩分3.5g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天 ベア チゲ味噌うどん&わかめご飯 634kcal・塩分7.2g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	21 天ぷら ● マカロニ炒め ● ピーマン煮 ● 天つゆ ● キャベツサラダ 627kcal・塩分2.6g みやび弁当 +水餃子 ベア 塩ちゃんぽん麺&ハンバーグ弁 720kcal・塩分7.3g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	22 ハンバーグのシャリアピンソース ● きのこ炒め ● かにのふわふわ豆腐 ● きゅうりサラダ ● ふ和え 785kcal・塩分3.3g みやび弁当 +イカ野菜カツ ベア 肉うどん&二色弁 706kcal・塩分8.0g 丼 鮭弁 769kcal・塩分6.7g	23 牛肉コロッケ ● グラタン ● 玉こん煮 ● 白菜サラダ ● 人参和え 647kcal・塩分1.6g みやび弁当 +ウインナー	24 牛肉のすき焼き風煮、ササミフライ ● カリフラワー炒め ● 里芋煮 ● ふき和え ● 味の花 695kcal・塩分2.6g みやび弁当 +肉団子 ベア カうどん&ゆかりご飯 571kcal・塩分6.6g 丼 鶏竜田あんかけ丼 674kcal・塩分1.2g	25 エビフライ ● 茄子炒め ● 角天 ● コーンサラダ ● もやし和え 711kcal・塩分1.8g みやび弁当 +塩ホッケ
26 肉団子のハヤシソース、ホタテ風味カツ ● れんこん炒め ● 冬瓜煮 ● マカロニサラダ ● 白滝和え 753kcal・塩分3.3g みやび弁当 +ハムステーキ	27 サーモンフライ、鶏肉の八幡巻き ● きのことパスタ ● 豆煮 ● フルーツポンチ ● 大根和え 785kcal・塩分2.5g みやび弁当 +さつま揚げ ベア 担々麺&コロッケ弁 747kcal・塩分6.5g 丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	28 鶏肉の磯辺唐揚げ ● ほうれん草炒め ● なめ茸 ● ピーマンサラダ ● ワカメ和え 786kcal・塩分3.5g みやび弁当 +豆腐ステーキ ベア 天ぷらうどん&鶏そぼろご飯 578kcal・塩分6.5g 丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	29 メンチカツ、ナポリタン ● いんげん炒め ● ひじき煮 ● オクラ和え ● 高菜 702kcal・塩分3.1g みやび弁当 +三色高野しのだ ベア カレーうどん&磯辺揚げ弁 669kcal・塩分7.8g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	30 豚肉の味噌焼き、春巻き ● 竹の子炒め ● 糸昆布煮 ● ふき和え ● もやしサラダ 647kcal・塩分3.0g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 ベア 月見うどん&菜めし 521kcal・塩分7.5g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	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
●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
saitake 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