

2023年 12月才武弁当の献立

管理栄養士 監修



12/20水

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。

12/6水



かに玉の塩あんかけ

12/25月

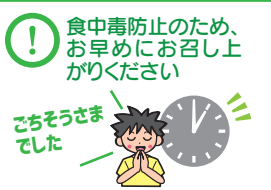


チーズハンバーグのトマトソース、ウインナー

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
26 	27 	28 	29 	30 	1 焼餃子、ピーマン肉詰めフライ ● カリフラワー炒め ● ひじき煮 ● きのこ和え ● りんご缶 659kcal・塩分2.0g みやび弁当 +チヂミ ベア 味噌ラーメン&揚げ丼 657kcal・塩分6.3g 井 牛丼 721kcal・塩分1.9g	2 豚肉の四川風炒め、クリーミーコロッケ ● ほうれん草煮 ● がんも ● ふき和え ● 白滝サラダ 751kcal・塩分2.9g みやび弁当 +鶏つくね
3 エビフライ ● ピーファン炒め ● お好み焼き ● オクラ和え ● 人参サラダ 690kcal・塩分1.1g みやび弁当 +さつま揚げ	4 ハンバーグのハニーマスタードソース ● じゃが芋炒め ● 角天 ● 豆サラダ ● ひじき和え 826kcal・塩分3.2g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ベア きのこうどん&肉野菜炒め丼 633kcal・塩分6.3g 井 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	5 アジフライ、焼きそば ● 茄子炒め ● 切干大根煮 ● きゅうりサラダ ● 高菜 676kcal・塩分2.6g みやび弁当 +サラダステーキ ベア カうどん&メンチカツ丼 712kcal・塩分6.4g 井 中華丼 722kcal・塩分0.9g	6 かに玉の塩あんかけ ● 揚げ餃子 ● 小松菜煮 ● 竹輪サラダ ● ワカメ和え 656kcal・塩分2.6g みやび弁当 +三角しのだ ベア けんちんうどん&青菜小エビご飯 574kcal・塩分8.1g 井 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	7 油淋鶏 ● れんこん炒め ● きんぴらごぼう ● こんにゃく煮 ● キャベツサラダ 827kcal・塩分4.1g みやび弁当 +シュウマイ ベア チゲ味噌うどん&梅しらすご飯 647kcal・塩分6.8g 井 ビーフストロガノフ丼 591kcal・塩分3.1g	8 チャブチエ、すき焼き風フライ ● 白菜炒め ● 肉団子の甘酢あん ● 糸昆布煮 ● 心とえ 766kcal・塩分4.1g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天 ベア きつねうどん&二色丼 594kcal・塩分6.8g 井 のり丼 853kcal・塩分2.9g	9 クリームコロッケ ● 竹の子炒め ● チヂミ ● コーンサラダ ● 白滝和え 702kcal・塩分1.4g みやび弁当 +ロールキャベツ
10 タンドリーチキン ● ピーマン炒め ● かぼちゃ煮 ● 豆サラダ ● キムチもやし 699kcal・塩分3.0g みやび弁当 +塩だれカルビ風メンチ	11 牛肉コロッケ、ナポリタン ● 小松菜炒め ● 高野豆腐炒め ● ふき和え ● 大根サラダ 743kcal・塩分2.8g みやび弁当 +ハムステーキ ベア 天ぷらうどん&ハンバーグ丼 682kcal・塩分7.0g 井 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	12 エビマヨ、シュウマイ ● マカロニ炒め ● 冬瓜煮 ● オクラ和え ● 木耳サラダ 681kcal・塩分2.2g みやび弁当 +五目巾着 ベア 塩ちゃんぽん麺&わかめご飯 585kcal・塩分7.6g 井 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	13 豚肉の味噌焼き、イカ野菜カツ ● 白菜炒め ● ひじき煮 ● 春雨サラダ ● ミニゼリー 691kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ねぎ焼き ベア 肉うどん&揚げ丼 697kcal・塩分7.3g 井 焼き鳥丼 673kcal・塩分1.3g	14 牛肉のブルコギ風、なす肉詰めフライ ● 納豆 ● かぼちゃ煮 ● きゅうりサラダ ● 心とえ 800kcal・塩分1.8g みやび弁当 +かにと豆腐のふんわり天 ベア 月見うどん&鶏そぼろご飯 550kcal・塩分6.9g 井 天丼 724kcal・塩分1.1g	15 チーズハムカツ ● じゃが芋炒め ● 玉こん煮 ● コーンサラダ ● 人参和え 706kcal・塩分2.1g みやび弁当 +さつま揚げ ベア 担々麺&コロッケ丼 747kcal・塩分6.5g 井 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g	16 肉団子のハヤシソース、ホタテ風味カツ ● いんげん炒め ● きんぴらごぼう ● 豆サラダ ● ザーサイ 774kcal・塩分5.3g みやび弁当 +チキンステーキ
17 ポトフ風 ● 大根煮 ● 豆腐ステーキ ● ふき和え ● もやしサラダ 611kcal・塩分2.1g みやび弁当 +イカメンチカツ	18 白身フライ ● あさりパスタ ● 角天 ● ビーマンサラダ ● ビビンバ山菜 644kcal・塩分1.8g みやび弁当 +京風がんも ベア チゲ味噌うどん&菜めし 635kcal・塩分7.0g 井 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	19 明太ポテトサラダロール ● 小松菜炒め ● もずく ● 豆サラダ ● 白滝和え 674kcal・塩分2.1g みやび弁当 +肉団子 ベア 醤油ラーメン&二色丼 648kcal・塩分7.9g 井 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	20 鶏肉のBBQソース ● 切干大根炒め ● かぼちゃ煮 ● 白菜和え ● ワカメサラダ 692kcal・塩分3.0g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 ベア 山菜うどん&肉野菜炒め丼 623kcal・塩分6.3g 井 のり丼 853kcal・塩分2.9g	21 豚カツ、カレー ● 茄子炒め ● 冬瓜煮 ● フルーツポンチ ● 木耳和え 759kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ピーマンの肉詰め焼き ベア カうどん&磯辺揚げ丼 637kcal・塩分6.3g 井 チンチャオ丼 879kcal・塩分1.8g	22 牛肉のピリ辛炒め、コロッケ ● ピーファン炒め ● チヂミ ● ブロッコリーサラダ ● 麩和え 726kcal・塩分1.7g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ベア カレーうどん&ゆかりご飯 603kcal・塩分8.2g 井 鶏電田あんかけ丼 674kcal・塩分1.2g	23 チキンカツ、オムレツ ● グラタン ● きのこ煮 ● きゅうりサラダ ● 人参和え 694kcal・塩分1.8g みやび弁当 +じゃがベーバーグ
24 豚肉の生姜焼き、三角春巻き ● れんこん炒め ● 糸昆布煮 ● いんげんサラダ ● もも缶 678kcal・塩分2.1g みやび弁当 +水餃子	25 チーズハンバーグのトマトソース、ウインナー ● クリスマスデザート ● じゃが芋炒め ● コーンサラダ ● キャベツ和え 855kcal・塩分3.0g みやび弁当 +クリーミーコロッケ ベア 塩ちゃんぽん麺&青菜小エビご飯 597kcal・塩分7.8g 井 天丼 692kcal・塩分1.1g	26 さつま揚げ炒め、豚串カツ ● マカロニ煮 ● ニラまんじゅう ● オクラ和え ● ひじきサラダ 696kcal・塩分2.2g みやび弁当 +海鮮ステーキ ベア 月見うどん&揚げ丼 615kcal・塩分6.5g 井 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	27 根菜つくね、チーズはんぺんフライ ● ほうれん草炒め ● 高野豆腐煮 ● ふき和え ● ねり梅 661kcal・塩分3.2g みやび弁当 +ウインナー ベア 味噌ラーメン&梅しらすご飯 575kcal・塩分7.1g 井 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	28 ヒレカツ ● トマトパスタ ● かぼちゃ煮 ● 茄子和え ● 玉葱サラダ 711kcal・塩分1.3g みやび弁当 +豆腐ハンバーグ ベア 天ぷらうどん&わかめご飯 547kcal・塩分7.3g 井 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	29 才武弁当・みやび弁当はお休みにします	30
31 才武弁当 みやび弁当は お休みにします	1 	2 	3 	4 	5 	6



●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