

2024年1月才武弁当の献立

管理栄養士
監修



1/19金 炊き込みごはんの白 山菜ご飯

※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。

1/19金

1/29月

酢豚

ハンバーグのシャリアピンソース

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
31 	1 HAPPY NEW YEAR 1/1~1/4 まで才武弁当、みやび弁当はお休みです。	2	3	4	5 チャブチェ、 シュウマイ ・豆腐炒め ・めかぶ ・きゅうりサラダ ・大根和え 713kcal・塩分2.4g みやび弁当 +さつま揚げ 醤油ラーメン&菜めし 545kcal・塩分8.2g 井のり弁 853kcal・塩分2.9g	6 天ぷら ・ごぼう炒め ・冬瓜煮 ・天つゆ ・玉葱サラダ 606kcal・塩分2.5g みやび弁当 +肉団子
7 かに玉の塩あなかけ ・マカロニ炒め ・里芋煮 ・オクラ和え ・味の花 630kcal・塩分2.7g みやび弁当 +ホタテ風味カツ	8 ハンバーグのデミグラスソース ・茄子炒め ・カレーうどん包み揚げ ・いんげんサラダ ・ひじき和え 857kcal・塩分3.1g みやび弁当 +三角しのだ	9 エビカツ ・グラタン ・れんこん煮 ・春雨サラダ ・ワカメ和え 680kcal・塩分2.4g みやび弁当 +ウインナー ペア カうどん&コロッケ弁 646kcal・塩分6.1g 井 牛丼 721kcal・塩分1.9g	10 チーズハムカツ ・じゃが芋炒め ・もずく ・カリフラワーサラダ ・白滝和え 706kcal・塩分2.2g みやび弁当 +ピーマンの肉詰め焼き ペア 担々麺&ゆかりご飯 672kcal・塩分7.0g 井 鶏唐揚げ弁 869kcal・塩分2.6g	11 クリームコロッケ ・白菜炒め ・笹かま ・豆サラダ ・玉葱和え 700kcal・塩分1.9g みやび弁当 +豆腐ハンバーグ ペア 天ぷらうどん&二色弁 652kcal・塩分6.8g 井 中華弁 722kcal・塩分0.9g	12 鶏竜田、 ねぎ焼き ・竹の子炒め ・糸昆布煮 ・ふき和え ・キムチもやし 660kcal・塩分2.7g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天 ペア きのこうどん&ハンバーグ弁 634kcal・塩分7.0g 井 ソースひれかつ弁 688kcal・塩分2.7g	13 牛肉のピリ辛炒め、 ハムステーキ ・ごぼう炒め ・かぼちゃ煮 ・マカロニサラダ ・キャベツ和え 695kcal・塩分2.3g みやび弁当 +さつま揚げ
14 肉団子の甘酢ソース、 クリーミーコロッケ ・茄子炒め ・ひじき煮 ・コーンサラダ ・高菜 772kcal・塩分3.4g みやび弁当 +豆腐ステーキ	15 豚カツ、 焼うどん ・ブロッコリー炒め ・大根煮 ・フルーツポンチ ・もやし和え 718kcal・塩分1.8g みやび弁当 +チヂミ ペア 月見うどん&磯辺揚げ弁 585kcal・塩分6.6g 井 ビーフストロガノフ弁 691kcal・塩分3.1g	16 ハンバーグのトマトクリームソース ・キャベツ炒め ・とうもろこし揚げ ・ピーマンサラダ ・人参和え 840kcal・塩分3.2g みやび弁当 +ササミフライ ペア 塩ちゃんぽん麺&鶏そぼろご飯 616kcal・塩分6.8g 井 天丼 692kcal・塩分1.1g	17 サーモンフライ、 つくね大葉巻きハンバーグ ・マカロニ炒め ・白菜煮 ・豆サラダ ・大根和え 737kcal・塩分2.1g みやび弁当 +五目巾着 ペア けんちんうどん&メンチカツ弁 703kcal・塩分7.0g 井 豚生姜焼き弁 670kcal・塩分1.9g	18 牛肉のすき焼き風煮、 カレーコロッケ ・納豆 ・冬瓜煮 ・いんげんサラダ ・ひじき和え 692kcal・塩分1.9g みやび弁当 +シュウマイ ペア 肉うどん&青菜小エビご飯 613kcal・塩分8.7g 井 のり弁 853kcal・塩分2.9g	19 酢豚 ・ごぼう炒め ・ニラまんじゅう ・オクラサラダ ・ふ和え 795kcal・塩分2.1g みやび弁当 +さつま揚げ ペア カレーうどん&揚げ弁 699kcal・塩分7.7g 井 焼き鳥弁 673kcal・塩1.3g	20 チキンカツ、 シチュー ・ほうれん草パスタ ・大根煮 ・コーンサラダ ・ねり梅 767kcal・塩分3.3g みやび弁当 +野菜のミンチ巻き
21 根菜つくね、 チーズはんぺんフライ ・竹の子炒め ・玉こん煮 ・ふき和え ・りんご缶 643kcal・塩分2.5g みやび弁当 +海鮮ステーキ	22 焼餃子、 春巻き ・れんこん炒め ・豆煮 ・マカロニサラダ ・キャベツ和え 710kcal・塩分2.0g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 ペア 山菜うどん&肉野菜炒め弁 623kcal・塩分6.3g 井 カツ煮弁 813kcal・塩分2.5g	23 明太ボテトサラダロール ・厚揚げ炒め ・肉団子トマトソース ・茄子和え ・白滝サラダ 709kcal・塩分3.3g みやび弁当 +サラダステーキ ペア 天ぷらうどん&わかめご飯 547cal・塩分7.3g 井 麻婆茄子弁 592kcal・塩分1.3g	24 豚肉の生姜焼き、 ピーマンの肉詰めフライ ・青梗菜炒め ・かぼちゃ煮 ・白菜和え ・人参サラダ 690kcal・塩分1.3g みやび弁当 +ハムステーキ ペア チゲ味噌うどん&コロッケ弁 708cal・塩分6.0g 井 鮭弁 769kcal・塩分6.7g	25 肉じゃが、 塩だれカルビ風メンチ ・グラタン ・ひじき煮 ・きゅうりサラダ ・木耳和え 749kcal・塩分2.2g みやび弁当 +三色高野しのだ ペア ぎつねうどん&ハンバーグ弁 624kcal・塩分7.0g 井 鶏竜田あなかけ弁 672kcal・塩分1.2g	26 タンドリーチキン ・揚げ餃子 ・冬瓜煮 ・ふき和え ・玉葱サラダ 675kcal・塩分2.8g みやび弁当 +さつま揚げ ペア 味噌ラーメン&ゆかりご飯 561kcal・塩分6.8g 井 チンチャオ弁 879kcal・塩分1.8g	27 牛肉コロッケ ・れんこん炒め ・チヂミ ・白菜和え ・ワカメサラダ 689kcal・塩分2.2g みやび弁当 +ロールキャベツ
28 エビフライ ・高菜パスタ ・かぼちゃ煮 ・カリフラワーサラダ ・ミニゼリー 712kcal・塩分1.5g みやび弁当 +チキンステーキ	29 ハンバーグの シャリアピンソース ・竹の子炒め ・がんも ・コーンサラダ ・キャベツ和え 874kcal・塩分3.4g みやび弁当 +すき焼き風フライ ペア カうどん&菜めし 573kcal・塩分7.1g 井 天丼 692kcal・塩分1.1g	30 アジフライ、 ウインナー ・いんげん炒め ・きんぴらごぼう ・こんにゃく煮 ・ひじき和え 744kcal・塩分2.8g みやび弁当 +かにと豆腐のふんわり天 ペア 月見うどん&揚げ弁 615cal・塩分6.5g 井 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	31 肉豆腐、 ホタテ風味カツ ・ビーフン炒め ・笹かま ・ピーマンサラダ ・大根和え 719kcal・塩分1.7g みやび弁当 +水餃子 ペア 塩ちゃんぽん麺&二色弁 690cal・塩分7.1g 井 ソースひれかつ弁 688kcal・塩分2.7g	1 	2 	3

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

ちそうさ
ま
で
した

●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