

2024年 3月才武弁当の献立

管理栄養士 監修



3/19 火

炊き込みごはんの日 きのこご飯



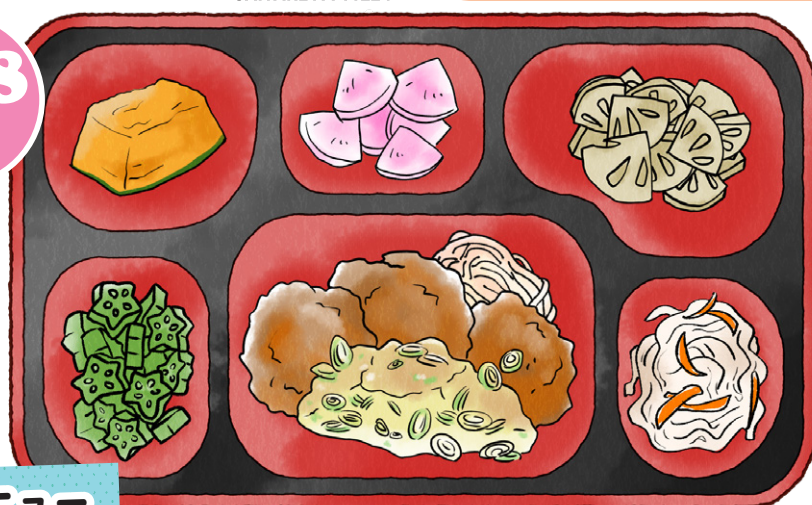
※白米への変更は出来ません。 ※才武弁当・みやび弁当のみの提供です。

3/8 金



牛肉コロケ

3/18 月



油淋鶏

※イラストはイメージです。

今月のおすすめメニュー

日	月	火	水	木	金	土
25 	26 	27 	28 	29 	1 	2
3 肉団子のトマトソース、ヒレカツ ● いんげん炒め ● 大根煮 ● 豆サラダ ● 高菜 694kcal・塩分3.0g みやび弁当 +豆腐ステーキ	4 焼餃子、春巻き ● 竹の子炒め ● かぼちゃ煮 ● 白菜和え ● ワカメサラダ 646kcal・塩分2.0g みやび弁当 +ハムステーキ ペア 天ぷらうどん&鶏そぼろご飯 578kcal・塩分6.5g 井 ちらし丼 541kcal・塩分3.2g	5 エビフライ ● グラタン ● きんぴらごぼう ● 小松菜和え ● もやしサラダ 726kcal・塩分1.9g みやび弁当 +五目巾着 ペア 月見うどん&コロケ丼 594kcal・塩分6.5g 井 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	6 白身フライ、キーマカレー ● ブロッコリー炒め ● 冬瓜煮 ● きのこと和え ● ミニゼリー 650kcal・塩分2.2g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ペア きのことどん&肉野菜炒め丼 633kcal・塩分6.3g 井 鶏唐揚げ丼 869kcal・塩分2.6g	7 エビカツ ● 納豆 ● 高野豆腐煮 ● ふき和え ● 玉葱サラダ 695kcal・塩分2.2g みやび弁当 +ピーマンの肉詰め焼き ペア カうどん&ハンバーグ丼 706kcal・塩分7.0g 井 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	8 牛肉コロケ ● ごぼう炒め ● チヂミ ● こんにゃく煮 ● 心とえ 678kcal・塩分2.2g みやび弁当 +ウインナー ペア 味噌ラーメン&ゆかりご飯 561kcal・塩分6.8g 井 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	9 天ぷら ● れんこん炒め ● 糸昆布煮 ● 天つゆ ● キャベツサラダ 630kcal・塩分2.5g みやび弁当 +シュウマイ
10 タンドリーチキン ● マカロニ炒め ● カレールー包み揚げ ● きゅうりサラダ ● 大根和え 748kcal・塩分2.4g みやび弁当 +かにと豆腐のふんわり天	11 豚肉の生姜焼き、イカメンチカツ ● 青梗菜炒め ● 豆煮 ● ポテトサラダ ● 白滝和え 730kcal・塩分2.4g みやび弁当 +さつま揚げ ペア きつねうどん&揚げ丼 585kcal・塩分6.1g 井 焼き鳥丼 673kcal・塩分1.3g	12 ハンバーグのトマトクリームソース ● きのこと炒め ● 角天 ● オクラ和え ● 木耳サラダ 775kcal・塩分3.6g みやび弁当 +イカ野菜カツ ペア 肉うどん&青菜小エビご飯 613kcal・塩分8.7g 井 天丼 692kcal・塩分1.1g	13 明太ポテトサラダロール ● あさりパスタ ● がんも ● いんげんサラダ ● ふ和え 731kcal・塩分2.3g みやび弁当 +チヂミ ペア 醤油ラーメン&メンチカツ丼 684kcal・塩分7.5g 井 鮭丼 757kcal・塩分6.6g	14 牛肉のブルゴ風、すき焼き風フライ ● カリフラワー炒め ● ひじき煮 ● マカロニサラダ ● 白滝和え 800kcal・塩分3.1g みやび弁当 +玉子ロール ペア カレーうどん&菜めし 605kcal・塩分8.7g 井 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	15 サーモンフライ、焼きそば ● 竹の子炒め ● かぼちゃ煮 ● ほうれん草和え ● 味の花 692kcal・塩分1.8g みやび弁当 +京風がんも ペア 天ぷらうどん&二色丼 652kcal・塩分6.8g 井 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	16 根菜つくね、エビチリ ● 茄子炒め ● 玉こん煮 ● 竹輪サラダ ● りんご缶 613kcal・塩分3.3g みやび弁当 +チキンステーキ
17 クリームコロケ ● ピーマン炒め ● めかぶ ● きゅうりサラダ ● 人参和え 638kcal・塩分1.2g みやび弁当 +さつま揚げ	18 油淋鶏 ● れんこん炒め ● かぼちゃ煮 ● オクラ和え ● 白滝サラダ 803kcal・塩分3.1g みやび弁当 +野菜のミンチ巻き ペア 味噌ラーメン&わかめご飯 561kcal・塩分7.5g 井 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g	19 かに玉の塩あんかけ ● 揚げ餃子 ● 冬瓜煮 ● 豆サラダ ● もやし和え 807kcal・塩分3.3g みやび弁当 +三色高野のだ ペア 山菜うどん&肉野菜炒め丼 623kcal・塩分6.3g 井 のり丼 838kcal・塩分2.8g	20 麻婆豆腐、ハムカツ ● ごぼう炒め ● 肉団子甘酢あん ● コーンサラダ ● ザーサイ 765kcal・塩分4.8g みやび弁当 +ねぎ焼き	21 豚カツ、ナポリタン ● 茄子炒め ● 糸昆布煮 ● フルーツポンチ ● 大根和え 752kcal・塩分2.6g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 ペア 月見うどん&磯辺揚げ丼 585kcal・塩分6.6g 井 中華丼 722kcal・塩分0.9g	22 ハンバーグのハニースタッドソース ● カリフラワー炒め ● とうもろこし揚げ ● ふき和え ● 玉葱サラダ 837kcal・塩分2.8g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペア カうどん&梅しらすご飯 585kcal・塩分6.9g 井 鶏竜田あんかけ丼 674kcal・塩分1.2g	23 豚肉の味噌焼き、チーズはんぺんフライ ● 白菜炒め ● ひじき煮 ● いんげんサラダ ● ねり梅 713kcal・塩分2.6g みやび弁当 +肉団子
24 アジフライ、焼うどん ● 青梗菜炒め ● 大根煮 ● コーンサラダ ● もも缶 662kcal・塩分1.8g みやび弁当 +豆腐ハンバーグ	25 チャプチェ、コロケ ● グラタン ● 冬瓜煮 ● 竹輪サラダ ● キャベツ和え 726kcal・塩分2.5g みやび弁当 +根菜つくね ペア カレーうどん&ハンバーグ丼 738kcal・塩分8.6g 井 天丼 692kcal・塩分1.1g	26 チーズハムカツ ● きのことパスタ ● かにのふわふわ豆腐 ● れんこんサラダ ● ひじき和え 740kcal・塩分2.4g みやび弁当 +じゃがベーバーグ ペア 醤油ラーメン&揚げ丼 639kcal・塩分7.2g 井 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	27 鶏肉のBBQソース ● ごぼう炒め ● もずく ● 春雨サラダ ● 心とえ 680kcal・塩分2.9g みやび弁当 +塩だれカルビメンチ ペア けんちんうどん&青菜小エビご飯 574kcal・塩分8.1g 井 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	28 ロールキャベツのハヤシソース、クリーミーコロケ ● 切干大根炒め ● ほうれん草煮 ● マカロニサラダ ● ワカメ和え 780kcal・塩分4.0g みやび弁当 +さつま揚げ ペア きのことどん&メンチカツ丼 640kcal・塩分6.4g 井 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	29 カレー、野菜のミンチ巻き ● ピーファン炒め ● 玉こん煮 ● 豆サラダ ● もやし和え 720kcal・塩分2.9g みやび弁当 +すき焼き風フライ ペア 肉うどん&鶏そぼろご飯 632kcal・塩分7.7g 井 のり丼 838kcal・塩分2.8g	30 白身フライ ● 竹の子炒め ● 笹かま ● オクラ和え ● 大根サラダ 637kcal・塩分1.4g みやび弁当 +三角しのだ
31 さつま揚げ炒め、豚串カツ ● 白菜煮 ● お好み焼き ● ふき和え ● 白滝サラダ 661kcal・塩分2.3g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天	1 	2 	3 	4 	5 	6

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

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。 ●ピンク色の日には、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