2024年 4月才武弁当の献立

管理栄養士監修

Follow Me! フォローしてね!

SAITAKE19711224

4/9 火 炊き込みごはんの日 山菜ご飯

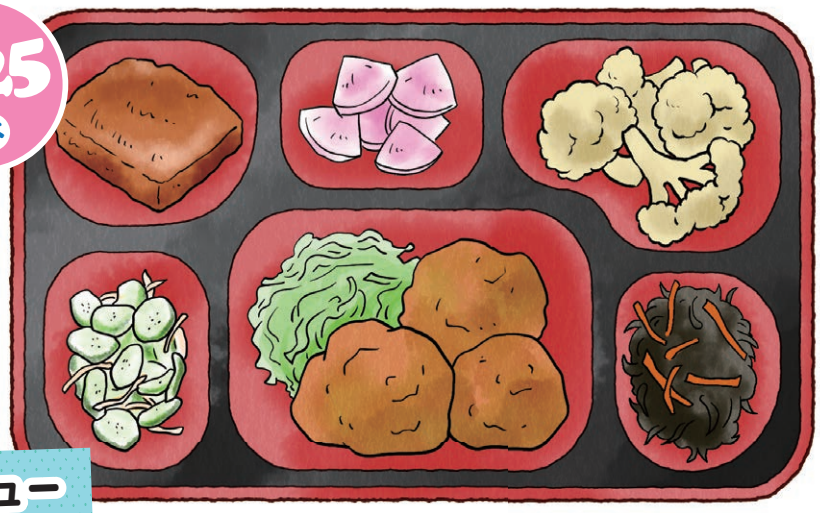
※白米への変更は出来ません。
※才武弁当･みやび弁当のみの提供です。

4/4 木

白身フライ、ナポリタン

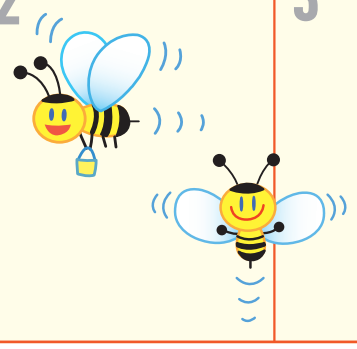
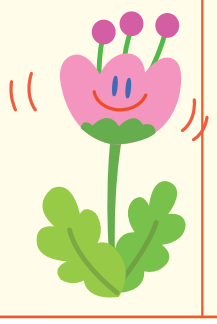
今月のおすすめメニュー

4/25 木



鶏肉のカレー風味唐揚げ

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
31 	1 肉団子の甘酢ソース、チーズはんぺんフライ • マカロニ炒め • 冬瓜煮 • ほうれん草和え • りんご缶 660kcal・塩分2.4g みやび弁当 +サラダステーキ ペア 天ぷらうどん＆二色弁 635kcal・塩分6.8g 丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	2 エビチリ、シュウマイ • れんこん炒め • ひじき煮 • コーンサラダ • 玉葱和え 611kcal・塩分3.0g みやび弁当 +じゃがベーバーグ ペア 月見うどん＆菜めし 521kcal・塩分7.5g 丼 鶏唐揚げ丼 866kcal・塩分2.6g	3 ヒレカツ • カリフラワー炒め • がんも • いんげんサラダ • 人参和え 659kcal・塩分1.1g みやび弁当 +ねぎ焼き ペア 味噌ラーメン＆コロッケ弁 636kcal・塩分6.3g 丼 鮭弁 757kcal・塩分6.6g	4 白身フライ、ナポリタン • 茄子炒め • 糸昆布煮 • 豆サラダ • キムチもやし 684kcal・塩分3.4g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ペア カうどん＆ゆかりご飯 571kcal・塩分6.6g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	5 焼餃子、三角春巻き • 白菜炒め • かぼちゃ煮 • オクラ和え • ひじきサラダ 612kcal・塩分1.6g みやび弁当 +ハムステーキ ペア きつねうどん＆磯辺揚げ弁 555kcal・塩分6.2g 丼 牛丼 721kcal・塩分1.9g	6 牛肉のすき焼き風煮、ホタテ風味カツ • グラタン • きのこ煮 • きゅうりサラダ • 大根和え 642kcal・塩分2.2g みやび弁当 +さつま揚げ
7 根菜つくね、クリーミーコロッケ • ビーフン炒め • 山菜煮 • 竹輪サラダ • ザーサイ 718kcal・塩分5.3g みやび弁当 +チヂミ	8 ピーマンの肉詰め焼き、エビカツ • 切干大根炒め • ブロッコリー煮 • マカロニサラダ • 木耳和え 669kcal・塩分2.2g みやび弁当 +三角しのだ ペア けんちんうどん＆わかめご飯 562kcal・塩分7.9g 丼 のり弁 838kcal・塩分2.8g	9 牛肉コロッケ 山菜ご飯 • 小松菜炒め • 玉こん煮 • ふき和え • ワカメサラダ 584kcal・塩分2.2g みやび弁当 +水餃子 ペア 醤油ラーメン＆メンチカツ弁 684kcal・塩分7.5g 丼 チンヂャオ丼 879kcal・塩分1.8g	10 ハンバーグのデミグラスソース • 納豆 • 竹の子煮 • れんこん和え • キャベツサラダ 780kcal・塩分3.1g みやび弁当 +かにと豆腐のふんわり天 ペア 肉うどん＆梅しらすご飯 615kcal・塩分8.1g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	11 酢豚 • 大根煮 • めかぶ • いんげんサラダ • 白滝和え 694kcal・塩分2.0g みやび弁当 +シュウマイ ペア カレーうどん＆揚げ弁 699kcal・塩分7.7g 丼 焼き鳥丼 714kcal・塩分1.6g	12 アジフライ、焼うどん • 茄子炒め • 糸昆布煮 • ポテトサラダ • ふ和え 665kcal・塩分3.0g みやび弁当 +さつま揚げ ペア 山菜うどん＆ハンバーグ弁 624kcal・塩分7.0g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	13 チキンカツ、カレー • 白菜炒め • 冬瓜煮 • ピーマンサラダ • もも缶 717kcal・塩分2.7g みやび弁当 +玉子ロール
14 エビフライ • ごぼう炒め • チヂミ • オクラ和え • 人参サラダ 659kcal・塩分2.3g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天	15 豚肉の味噌焼き、ウインナー • 高菜パスタ • 竹の子煮 • コーンサラダ • 木耳和え 742kcal・塩分2.6g みやび弁当 +イカメンチカツ ペア 味噌ラーメン＆鶏そぼろご飯 592kcal・塩分6.7g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	16 肉じゃが、塩だれカルビ風メンチ • ほうれん草炒め • オムレツ • カリフラワーサラダ • ワカメ和え 740kcal・塩分2.8g みやび弁当 +シュウマイ ペア きのこうどん＆二色弁 587kcal・塩分6.8g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	17 サーモンフライ、鶏肉の八幡巻き • いんげん炒め • ひじき煮 • きゅうりサラダ • 味の花 696kcal・塩分2.8g みやび弁当 +京風がんも ペア 天ぷらうどん＆青菜小エビご飯 559kcal・塩分7.5g 丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	18 明太ポテトサラダロール • マカロニ炒め • もずく • ふき和え • 大根サラダ 615kcal・塩分2.2g みやび弁当 +オムレツ ペア けんちんうどん＆コロッケ弁 637kcal・塩分6.7g 丼 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g	19 ハンバーグのオニオンソース • 白菜炒め • カニのふわふわ豆腐 • れんこんサラダ • 白滝和え 740kcal・塩分2.9g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペア カうどん＆肉野菜炒め弁 705kcal・塩分6.3g 丼 鶏竜田あんかけ丼 676kcal・塩1.2g	20 かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 • 豆腐炒め • 大根煮 • 春雨サラダ • キャベツ和え 643kcal・塩分1.9g みやび弁当 +さつま揚げ
21 鶏肉のネギ味噌焼き • ビーフン炒め • とうもろこし揚げ • オクラ和え • 人参サラダ 674kcal・塩分1.7g みやび弁当 +塩だれカルビ風メンチ	22 麻婆豆腐、つくね大葉巻きハンバーグ • ごぼう炒め • お好み焼き • 小松菜和え • 木耳サラダ 703kcal・塩分2.8g みやび弁当 +黒はんぺんフライ ペア きつねうどん＆ハンバーグ弁 624kcal・塩分7.0g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	23 チーズハムカツ • ピーマン炒め • かぼちゃ煮 • こんにゃく煮 • 玉葱サラダ 663kcal・塩分2.0g みやび弁当 +肉団子 ペア 肉うどん＆揚げ弁 697cal・塩分7.3g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	24 ロールキャベツのトマトソース、すき焼き風フライ • 茄子炒め • 冬瓜煮 • フルーツポンチ • ふ和え 633kcal・塩分2.7g みやび弁当 +豆腐ステーキ ペア 醤油ラーメン＆菜めし 545cal・塩分8.2g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	25 鶏肉のカレー風味唐揚げ • カリフラワー炒め • 角天 • きゅうりサラダ • ひじき和え 691kcal・塩分1.9g みやび弁当 +五目巾着 ペア 月見うどん＆磯辺揚げ弁 585kcal・塩分6.6g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	26 エビカツ • 高野豆腐炒め • オムレツ • ふき和え • ビビンバ山菜 644kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ウインナー ペア カレーうどん＆ゆかりご飯 603kcal・塩分8.2g 丼 のり弁 838kcal・塩分2.8g	27 クリームコロッケ • じゃが芋炒め • 笹かま • いんげんサラダ • 大根和え 663kcal・塩分1.3g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天
28 豚肉の生姜焼き、肉団子 • 小松菜炒め • 豆煮 • マカロニサラダ • 白滝和え 690kcal・塩分2.6g みやび弁当 +イカ野菜カツ	29 チャプチェ、コロッケ • グラタン • れんこん煮 • オクラ和え • 木耳サラダ 656kcal・塩分2.5g みやび弁当 +三色高野しのだ	30 天ぷら • 竹の子炒め • 糸昆布煮 • 天つゆ • もやし和え 564kcal・塩分2.6g みやび弁当 +チキンステーキ ペア 味噌ラーメン＆わかめご飯 561cal・塩分7.5g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	1 	2 	3 	4

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。

お知らせ
- ●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(230g)359kcal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 MEAL SERVICE 株式会社才武給食（さいたけ）
〒367-0061 埼玉県本庄市小島 6-11-37
TEL.0495-21-2036㈹
FAX.0495-24-0506 http://www.saitake.co.jp