

# 2024年 6月才武弁当の献立

管理栄養士 監修



6/19 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。



チキン南蛮

## 今月のおすすめメニュー

白身フライのトマトソース

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
26 雨 ヒレカツ ピーファン炒め かぼちゃ煮 きゅうりサラダ ザーサイ 629kcal・塩分2.6g みやび弁当 +かにと豆腐のふんわり天	27 雨 ハンバーグのおろしソース 小松菜炒め 笹かま オクラ和え ワカメサラダ 735kcal・塩分3.2g みやび弁当 +すき焼き風フライ ペア ナポリタン&菜めし 677kcal・塩分2.7g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	28 雨 牛肉のレモン炒め、ホタテ風味カツ マカロニ煮 お好み焼き れんこん和え キャベツサラダ 713kcal・塩分1.9g みやび弁当 +サラダステーキ ペア おろしうどん&揚げ弁 571kcal・塩分2.6g 丼 焼き鳥弁 714kcal・塩分1.6g	29 雨 豚肉の生姜焼き、うずら卵串フライ ブロccoli炒め 糸昆布煮 ポテトサラダ 玉葱和え 671kcal・塩分2.3g みやび弁当 +京風がんも ペア とろろそば&二色弁 593kcal・塩分2.7g 丼 のり弁 838kcal・塩分2.8g	30 雨 エビフライのタルタルソース グラタン ひじき煮 コーンサラダ 白滝和え 675kcal・塩分2.0g みやび弁当 +ハムステーキ ペア ためぎうどん&磯辺揚げ弁 538kcal・塩分2.7g 丼 牛丼 721kcal・塩分1.9g	31 雨 焼餃子、三角春巻き 茄子炒め いんげん煮 春雨サラダ 味の花 670kcal・塩分2.6g みやび弁当 +さつま揚げ ペア ピリ辛ラー油うどん&ゆかりご飯 486kcal・塩分4.1g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	1 晴 白身フライ、焼うどん 青梗菜炒め 冬瓜煮 ふき和え もも缶 602kcal・塩分1.9g みやび弁当 +じゃがベーバーグ
9 晴 タンダーチキン 小松菜炒め 角天 オクラ和え ひじきサラダ 603kcal・塩分1.9g みやび弁当 +すき焼き風フライ	10 晴 肉じゃが、メンチカツ 納豆 切干大根煮 きのこ和え キャベツサラダ 664kcal・塩分2.0g みやび弁当 +オムレツ ペア 月見うどん&わかめご飯 504kcal・塩分4.2g 丼 鶏竜田あなかけ弁 676kcal・塩分1.2g	11 晴 アジフライ、焼そば 高野豆腐炒め 冬瓜煮 ふき和え もやしサラダ 622kcal・塩分2.3g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ペア 焼きそば&メンチカツ弁 737kcal・塩分3.9g 丼 豚味噌焼き弁 672kcal・塩分2.0g	12 晴 チキン南蛮 竹の子炒め めかぶ ほうれん草和え 人参サラダ 798kcal・塩分2.6g みやび弁当 +三角しのだ ペア サラダうどん&鶏そぼろご飯 614kcal・塩分3.3g 丼 麻婆豆腐弁 613kcal・塩分1.2g	13 晴 チーズハムカツ ごぼう炒め がんも コーンサラダ 木耳和え 749kcal・塩分2.3g みやび弁当 +かに玉 ペア うめ鶏うどん&ハンバーグ弁 655kcal・塩分4.3g 丼 カツ煮弁 813kcal・塩分2.5g	14 晴 根菜つくね、すき焼き風フライ トマトパスタ れんこん煮 きゅうりサラダ ひじき和え 687kcal・塩分2.9g みやび弁当 +さつま揚げ ペア 肉うどん&青菜小エビご飯 582kcal・塩分4.3g 丼 鮭弁 700kcal・塩分6.0g	15 晴 チャブチエ、豚串カツ 茄子炒め 玉こん煮 いんげんサラダ りんご缶 696kcal・塩分2.1g みやび弁当 +ねぎ焼き
16 晴 ハムステーキ、シュウマイ ピーファン炒め かぼちゃ煮 白菜和え しそ昆布 636kcal・塩分2.7g みやび弁当 +まぐろ野菜カツ	17 晴 白身フライのトマトソース 竹の子炒め 角天 小松菜和え キャベツサラダ 643kcal・塩分2.4g みやび弁当 +野菜のミンチ巻き ペア 天ぷらうどん&梅しらすご飯 546kcal・塩分3.4g 丼 中華弁 722kcal・塩分0.9g	18 晴 豚肉の味噌焼き、春巻き じゃが芋炒め 糸昆布煮 フルーツポンチ もやし和え 652kcal・塩分2.4g みやび弁当 +水餃子 ペア きつねうどん&肉野菜炒め弁 606kcal・塩分2.8g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	19 晴 肉団子の甘酢ソース、チーズはんぺんフライ 青梗菜炒め 大根煮 いんげんサラダ ねり梅 635kcal・塩分2.8g みやび弁当 +三色高野しのだ ペア ピリ辛ラー油うどん&揚げ弁 582kcal・塩分3.6g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	20 晴 ポークチャップ、目玉焼き グラタン 冬瓜煮 豆サラダ 白滝和え 652kcal・塩分2.7g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペア 山菜うどん&二色弁 560kcal・塩分3.3g 丼 のり弁 838kcal・塩分2.8g	21 晴 鶏竜田、ねぎ焼き ピーファン炒め きんぴらごぼう オクラサラダ ふ和え 654kcal・塩分1.8g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 ペア とろろうどん&コロケ弁 572kcal・塩分2.6g 丼 チンチャオ弁 879kcal・塩分1.8g	22 晴 カレー、つくね大葉巻きハンバーグ マカロニ炒め きのこ煮 きゅうりサラダ ミニゼリー 676kcal・塩分3.1g みやび弁当 +チヂミ
23 晴 サーモンフライ、イカメンチカツ 白菜炒め 切干大根煮 いんげん和え 高菜 651kcal・塩分2.5g みやび弁当 +さつま揚げ	24 晴 ハンバーグのデミグラスソース 小松菜炒め かぼちゃ煮 豆サラダ キャベツ和え 779kcal・塩分2.9g みやび弁当 +豚串カツ ペア おろしそば&二色弁 571kcal・塩分2.7g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	25 晴 鶏唐揚げのネギ塩レモンソース れんこん炒め 笹かま ふき和え 人参サラダ 744kcal・塩分2.7g みやび弁当 +五目巾着 ペア 月見うどん&磯辺揚げ弁 570kcal・塩分3.1g 丼 ビーフストロガノフ弁 691kcal・塩分3.1g	26 晴 天ぷら 茄子炒め ひじき煮 天つゆ 木耳和え 562kcal・塩分2.5g みやび弁当 +ウインナー ペア ミートソース&わかめご飯 636kcal・塩分3.0g 丼 豚生姜焼き弁 670kcal・塩分1.9g	27 晴 エビチリ、じゃがベーバーグ 青梗菜炒め 玉こん煮 マカロニサラダ もやし和え 581kcal・塩分2.4g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天 ペア うめ鶏うどん&メンチカツ弁 611kcal・塩分3.7g 丼 麻婆茄子弁 592kcal・塩分1.3g	28 晴 明太ポテトサラダロール 高野豆腐炒め チヂミ 白菜和え 大根サラダ 680kcal・塩分2.1g みやび弁当 +ピーマン肉詰め焼き ペア サラダうどん&菜めし 585kcal・塩分3.9g 丼 鶏唐揚げ弁 866kcal・塩分2.6g	29 晴 牛肉のブルコギ風、エビカツ ブロccoli炒め かにかのふわふわ豆腐 コーンサラダ 白滝和え 742kcal・塩分2.5g みやび弁当 +チキンステーキ
30 晴 クリームコロケ 大根煮 もずく 春雨サラダ キャベツ和え 631kcal・塩分1.0g みやび弁当 +海鮮ステーキ	1 晴 雨 雨 雨	2 晴 雨 雨	3 晴 雨 雨	4 晴 雨 雨	5 晴 雨 雨	6 晴 雨 雨

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(220g)342kcal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