

2024年 7月才武弁当の献立

管理栄養士 監修



7/24 水 炊き込みごはんの日 高菜ご飯

※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。



今月のおすすめメニュー

エビフライの和風タルタルソース

牛肉と茄子のみぞれあんかけ、カレーコロッケ

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
30	1 油淋鶏 ● いんげん炒め ● 角天 ● 竹の子和え ● 人参サラダ 736kcal・塩分2.6g みやび弁当 +京風がんも ペア 天ぷらうどん&鶏そぼろご飯 561kcal・塩分3.0g 丼 牛丼 721kcal・塩分1.9g	2 焼餃子、春巻き ● 青梗菜炒め ● きのご煮 ● 豆サラダ ● ザーサイ 603kcal・塩分3.8g みやび弁当 +オムレツ ペア 冷し中華&肉野菜炒め丼 692kcal・塩分6.6g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	3 明太ポテトサラダロール ● マカロニ炒め ● 玉こん煮 ● きゅうりサラダ ● 白滝和え 607kcal・塩分2.5g みやび弁当 +チヂミ ペア ビリ辛ラー油うどん&青菜小エビご飯 591kcal・塩分4.9g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	4 チャブチエ、豚串カツ ● 納豆 ● 大根煮 ● ふき和え ● ワカメサラダ 658kcal・塩分2.5g みやび弁当 +シュウマイ ペア とろろうどん&揚げ丼 593kcal・塩分2.6g 丼 焼き鳥丼 670kcal・塩分1.4g	5 ハンバーグのジャリャピソース ● ジャが芋炒め ● がんも ● ビーマンサラダ ● キャベツ和え 744kcal・塩分2.4g みやび弁当 +イカ野菜カツ ペア 肉うどん&梅しらすご飯 584kcal・塩分3.7g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	6 白身フライ ● ごぼう炒め ● お好み焼き ● こんにゃく煮 ● もやし和え 577kcal・塩分2.2g みやび弁当 +ハムステーキ
7 根菜つくね、星オムレツ ● ビーフン炒め ● 茄子煮 ● 白菜和え ● しそ昆布 609kcal・塩分3.3g みやび弁当 +水餃子	8 豚しゃぶ ● オムレツ ● れんこん煮 ● 春雨サラダ ● ふ和え 602kcal・塩分1.8g みやび弁当 +塩だれカルビ風メンチ ペア ミートソース&ハンバーグ丼 872kcal・塩分2.7g 丼 鶏唐揚げ丼 866kcal・塩分2.6g	9 エビチリ、シュウマイ ● じゃが芋炒め ● ひじき煮 ● オクラ和え ● ねり梅 549kcal・塩分3.3g みやび弁当 +ねぎ焼き ペア うめ鶏うどん&磯辺揚げ丼 586kcal・塩分3.5g 丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	10 天ぷら ● 切干大根炒め ● ほうれん草煮 ● 天つゆ ● 木耳和え 542kcal・塩分2.5g みやび弁当 +根菜つくね ペア たぬきうどん&二色丼 560kcal・塩分3.3g 丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	11 鶏肉の韓国風照り焼き ● 竹の子炒め ● かぼちゃ煮 ● いんげんサラダ ● 白滝和え 645kcal・塩分2.5g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペア おろしそば&わかめご飯 483kcal・塩分3.2g 丼 のり丼 838kcal・塩分2.8g	12 エビカツ ● グラタン ● ブロッコリー煮 ● コーンサラダ ● 人参和え 638kcal・塩分1.8g みやび弁当 +ビーマンの肉詰め焼き ペア サラダうどん&コロッケ丼 658kcal・塩分2.9g 丼 チンチャオ丼 879kcal・塩分1.8g	13 酢豚 ● きのご炒め ● めかぶ ● きゅうり和え ● キャベツサラダ 680kcal・塩分1.3g みやび弁当 +さつま揚げ
14 クリームコロッケ ● 白菜炒め ● 玉こん煮 ● 豆サラダ ● キムチもやし 623kcal・塩分2.3g みやび弁当 +三角しのだ	15 サーモンフライ、カレー ● ビーマン炒め ● 糸昆布煮 ● マカロニサラダ ● 玉葱和え 697kcal・塩分3.2g みやび弁当 +チキンステーキ	16 麻婆豆腐、すき焼き風フライ ● 茄子炒め ● ニラまんじゅう ● れんこんサラダ ● ひじき和え 717kcal・塩分1.8g みやび弁当 +じゃがべーバーグ ペア ナポリタン&メンチカツ丼 816kcal・塩分2.0g 丼 鶏電田あんかけ丼 676kcal・塩分1.2g	17 肉団子のチリソース、ホタテ風味カツ ● きのご炒め ● 冬瓜煮 ● フルーツポンチ ● 木耳和え 626kcal・塩分3.1g みやび弁当 +豆腐ステーキ ペア 月見うどん&菜めし 504kcal・塩分4.0g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	18 エビフライの和風タルタルソース ● 切干大根炒め ● 笹かま ● いんげんサラダ ● ワカメ和え 676kcal・塩分2.2g みやび弁当 +五目巾着 ペア 山菜うどん&肉野菜炒め丼 606kcal・塩分2.8g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	19 豚肉の味噌焼き、三角春巻き ● 青梗菜炒め ● 糸昆布煮 ● ごぼうサラダ ● ミニゼリー 649kcal・塩分2.2g みやび弁当 +さつま揚げ ペア 冷し中華&揚げ丼 654kcal・塩分6.4g 丼 鮭丼 700kcal・塩分6.0g	20 チキンカツのラタトゥイソース ● 竹の子炒め ● かぼちゃ煮 ● 春雨サラダ ● 大根和え 629kcal・塩分2.2g みやび弁当 +豆腐ハンバーグ
21 さつま揚げ炒め、塩だれカルビ風メンチ ● 白菜煮 ● チヂミ ● カリフラワーサラダ ● ひじき和え 646kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ウインナー	22 牛肉コロッケ ● グラタン ● 切干大根煮 ● 豆サラダ ● 白滝和え 644kcal・塩分2.0g みやび弁当 +シュウマイ ペア ビリ辛ラー油うどん&ゆかりご飯 579kcal・塩分4.0g 丼 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g	23 ハンバーグのハニーマスタードソース ● ビーマン炒め ● がんも ● きゅうり和え ● キャベツサラダ 767kcal・塩分2.6g みやび弁当 +イカメンチカツ ペア 天ぷらそば&二色丼 626kcal・塩分2.7g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	24 かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ● 茄子炒め ● ひじき煮 ● ポテトサラダ ● ふ和え 621kcal・塩分2.7g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ペア 焼きそば&ハンバーグ丼 731kcal・塩分4.5g 丼 のり丼 838kcal・塩分2.8g	25 ロールキャベツのトマトクリームソース、ハムカツ ● あさりパスタ ● れんこん煮 ● ふき和え ● 木耳サラダ 600kcal・塩分3.3g みやび弁当 +サラダステーキ ペア サラダうどん&梅しらすご飯 597kcal・塩分3.7g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	26 ヒレカツ ● いんげん炒め ● かぼちゃ煮 ● コーンサラダ ● 玉葱和え 635kcal・塩分1.9g みやび弁当 +粗挽きつくね ペア ぎつねうどん&磯辺揚げ丼 538kcal・塩分2.7g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	27 肉じゃが、ササミフライ ● 白菜炒め ● 玉こん煮 ● ビーマン和え ● キャベツサラダ 627kcal・塩分2.3g みやび弁当 +玉子ロール
28 アジフライ、焼うどん ● 小松菜炒め ● 高野豆腐煮 ● オクラ和え ● りんご缶 609kcal・塩分1.9g みやび弁当 +さつま揚げ	29 豚肉の生姜焼き、つくね大葉巻きハンバーグ ● ポークビーンズ ● 冬瓜煮 ● 竹輪サラダ ● 高菜 642kcal・塩分3.1g みやび弁当 +すき焼き風フライ ペア 冷し中華&青菜小エビご飯 570kcal・塩分7.8g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	30 チーズハムカツ ● カリフラワー炒め ● お好み焼き ● ふき和え ● もやしサラダ 637kcal・塩分1.8g みやび弁当 +三色高野しのだ ペア おろしうどん&コロッケ丼 550kcal・塩分2.6g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	31 牛肉と茄子のみぞれあんかけ、カレーコロッケ ● 竹の子炒め ● 角天 ● 春雨サラダ ● ふ和え 653kcal・塩分2.5g みやび弁当 +野菜のミンチ巻き ペア うめ鶏うどん&わかめご飯 520kcal・塩分4.6g 丼 ソースひれかつ丼 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(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

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