

2024年 8月才武弁当の献立

管理栄養士 監修



8/20 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。



今月のおすすめメニュー

鶏唐揚げのネギ塩レモンソース

ハンバーグのオニオンソース

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
28 	29 	30 	31 	1 	2 	3
4 焼餃子、三角春巻き - 青梗菜炒め - かぼちゃ煮 - 春雨サラダ - キムチもやし 614kcal・塩分1.6g みやび弁当 +チヂミ	5 厚揚げのオイスター炒め、塩だれカルビ風メンチ - グラタン - 切干大根煮 - ごぼうサラダ - キャベツ和え 733kcal・塩分2.7g みやび弁当 +ウインナー ベア 月見うどん&ハンバーグ丼 637kcal・塩分3.9g 井 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	6 アジフライ、焼うどん - じゃが芋炒め - ブロッコリー煮 - 小松菜和え - ミニゼリー 597kcal・塩分2.1g みやび弁当 +オムレツ ベア サラダうどん&メンチカツ丼 724kcal・塩分3.2g 井 焼き鳥丼 670kcal・塩分1.4g	7 ハンバーグのおろしソース - 納豆 - 冬瓜煮 - ピーマンサラダ - もやし和え 721kcal・塩分2.5g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ベア ミートソース&青菜小エビご飯 748kcal・塩分3.2g 井 天丼 692kcal・塩分1.1g	8 明太ポテトサラダロール - マカロニ炒め - チヂミ - オクラ和え - 白滝サラダ 621kcal・塩分1.9g みやび弁当 +三角しのだ ベア 天ぷらそば&二色丼 626kcal・塩分2.7g 井 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	9 エビマヨ、シュウマイ - 白菜炒め - ひじき煮 - コーンサラダ - 玉葱和え 665kcal・塩分2.8g みやび弁当 +チキンステーキ ベア 冷し中華&鶏そぼろご飯 589kcal・塩分6.8g 井 のり丼 838kcal・塩分2.8g	10 ロールキャベツのハヤシソース、すき焼き風フライ - あさりパスタ - 竹の子煮 - ポテトサラダ - ふ和え 704kcal・塩分3.4g みやび弁当 +さつま揚げ
11 牛肉のブルコギ風、ホタテ風味カツ - ブロッコリー炒め - 笹かま - れんこんサラダ - 木耳和え 717kcal・塩分2.4g みやび弁当 +野菜のミンチ巻き	12 クリームコロッケ - マカロニ炒め - ニラまんじゅう - 豆サラダ - ひじき和え 672kcal・塩分1.5g みやび弁当 +豆腐ステーキ	13 鶏肉のカレー風味唐揚げ - ほうれん草炒め - もずく - ふき和え - もやしサラダ 697kcal・塩分2.7g みやび弁当 +じゃがベーバーグ	14 豚肉の味噌焼き、棒餃子 - ピーマン炒め - いんげん煮 - きゅうりサラダ - もも缶 583kcal・塩分1.3g みやび弁当 +五目巾着	15 根菜つくね、イカ野菜カツ - ごぼう炒め - 高野豆腐煮 - コーンサラダ - わかめ和え 645kcal・塩分2.4g みやび弁当 +海鮮ステーキ	16 肉じゃが、メンチカツ - 大根煮 - かにのふわふわ豆腐 - 茄子和え - 人参サラダ 672kcal・塩分1.5g みやび弁当 +玉子ロール	17 ヒレカツのマスタードソース - ピーマン炒め - 角天 - れんこんサラダ - 白滝和え 630kcal・塩分1.9g みやび弁当 +ロールキャベツ
18 白身フライ、鶏肉の八幡巻き - ブロッコリー炒め - きんぴらごぼう - 白菜和え - 高菜 635kcal・塩分2.7g みやび弁当 +サラダステーキ	19 ハンバーグのオニオンソース - 小松菜炒め - 玉こん煮 - オクラ和え - ひじきサラダ 689kcal・塩分3.3g みやび弁当 +まぐろ野菜カツ ベア ビリ辛ラー油うどん&磯辺揚げ丼 645kcal・塩分3.6g 井 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	20 かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 - ピーマン炒め - 豆煮 - フルーツポンチ - キャベツサラダ 659kcal・塩分2.9g みやび弁当 +ハムステーキ ベア うめ鶏うどん&菜めし 522kcal・塩分4.4g 井 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	21 エビフライのタルタルソース - グラタン - 切干大根煮 - 茄子和え - 人参サラダ 662kcal・塩分1.7g みやび弁当 +さつま揚げ ベア 山菜うどん&揚げ丼 568kcal・塩分2.6g 井 鮭丼 700kcal・塩分6.0g	22 回鍋肉、クリーミーコロッケ - ごぼう炒め - お好み焼き - ふき和え - 白滝サラダ 711kcal・塩分3.2g みやび弁当 +根菜つくね ベア 焼きそば&ゆかりご飯 596kcal・塩分4.1g 井 鶏唐揚げ丼 866kcal・塩分2.6g	23 チキンカツ、焼きそば - 山菜炒め - 大根煮 - 春雨サラダ - ビビンバ山菜 640kcal・塩分2.5g みやび弁当 +三色高野しのだ ベア サラダうどん&コロッケ丼 658kcal・塩分2.9g 井 牛丼 721kcal・塩分1.9g	24 ハムステーキ、カレー - れんこん炒め - 糸昆布煮 - マカロニサラダ - ふ和え 623kcal・塩分3.8g みやび弁当 +すき焼き風フライ
25 エビカツ - いんげん炒め - ニラまんじゅう - きゅうり和え - キャベツサラダ 639kcal・塩分2.4g みやび弁当 +塩ホッケ	26 牛肉コロッケ - 高菜パスタ - 豆腐ステーキ - カリフラワーサラダ - 木耳和え 711kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ピーマン肉詰め焼き ベア 冷し中華&わかめご飯 558kcal・塩分7.6g 井 豚生姜焼き丼 670kcal・塩分1.9g	27 さつま揚げ炒め、豚カツ - 青梗菜煮 - めかぶ - 春雨サラダ - 大根和え 597kcal・塩分2.4g みやび弁当 +ねぎ焼き ベア ナポリタン&二色丼 763kcal・塩分2.4g 井 のり丼 838kcal・塩分2.8g	28 チーズハムカツ - 高野豆腐炒め - かぼちゃ煮 - 竹の子和え - ワカメサラダ 670kcal・塩分2.0g みやび弁当 +つくね大葉巻きハンバーグ ベア 肉うどん&梅しらすご飯 584kcal・塩分3.7g 井 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	29 豚肉の生姜焼き、春巻き - ごぼう炒め - ひじき煮 - コーンサラダ - ザーサイ 617kcal・塩分3.8g みやび弁当 +京風がんも ベア おろしうどん&メンチカツ丼 616kcal・塩分2.9g 井 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	30 サーモンフライ、ウインナー - じゃが芋炒め - 冬瓜煮 - オクラ和え - 人参サラダ 681kcal・塩分2.5g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ベア ぎつねうどん&ハンバーグ丼 607kcal・塩分3.5g 井 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	31 チャブチエ、ササミフライ - 白菜炒め - チヂミ - ふき和え - 大根サラダ 676kcal・塩分2.1g みやび弁当 +水餃子

❗ 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