

# 2024年 10月才武弁当の献立

管理栄養士 監修



お知らせ

10月よりペアの麺のメニューが鍋焼きに変わります。



チキン南蛮

今月のおすすめメニュー

ハンバーグのトマトクリームソース、かぼちゃコロッケ

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
29 	30 	1 <b>かに玉の甘酢あんかけ、揚げ餃子</b> ● ごぼう炒め ● ひじき煮 ● 豆サラダ ● ミニセリー 632kcal・塩分2.1g みやび弁当 +つくね大葉巻きハンバーグ ペア 天ぷらうどん&ゆかりご飯 547kcal・塩分6.6g 丼 鶏唐揚げ丼 866kcal・塩分2.6g	2 <b>チキン南蛮</b> ● きのご炒め ● ニラまんじゅう ● オクラ和え ● ワカメサラダ 812kcal・塩分3.2g みやび弁当 +オムレツ ペア 担々麺&揚げ丼 561kcal・塩分3.0g 丼 牛丼 721kcal・塩分1.9g	3 <b>ハンバーグのオニオンソース</b> ● 納豆 ● 大根煮 ● ビーマンと和え ● キャベツサラダ 721kcal・塩分3.1g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペア けんちんうどん&二色丼 644kcal・塩分7.4g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	4 <b>天ぷら</b> ● 茄子炒め ● ほうれん草煮 ● 天つゆ ● 白滝和え 540kcal・塩分2.7g みやび弁当 +豆腐ステーキ ペア 味噌ラーメン&梅しらすご飯 574kcal・塩分7.1g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	5 <b>牛肉のブルコギ風、カレーコロッケ</b> ● あさりパスタ ● チヂミ ● きゅうり和え ● 大根サラダ 748kcal・塩分2.2g みやび弁当 +さつま揚げ
6 <b>ロールキャベツのクリームソース、イカ野菜カツ</b> ● ブロッコリー炒め ● かぼちゃ煮 ● 春雨サラダ ● しそ昆布 612kcal・塩分3.8g みやび弁当 +チヂミ	7 <b>焼き餃子、三角春巻き</b> ● 高野豆腐炒め ● 玉こんにゃく ● 小松菜和え ● りんご缶 604kcal・塩分1.9g みやび弁当 +チキンステーキ ペア 月見うどん&肉野菜炒め丼 652kcal・塩分6.6g 丼 のり丼 838kcal・塩分2.8g	8 <b>ヒレカツのオーロラソース</b> ● グラタン ● 糸昆布煮 ● ふき和え ● 木耳サラダ 663kcal・塩分2.5g みやび弁当 +京風がんも ペア チゲ味噌うどん&わかめご飯 633kcal・塩分7.2g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	9 <b>鶏肉の韓国風照り焼き</b> ● じゃが芋炒め ● めかぶ ● いんげんサラダ ● 白滝和え 632kcal・塩分1.9g みやび弁当 +クリーミーコロッケ ペア カうどん&鶏そぼろご飯 602kcal・塩分6.5g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	10 <b>麻婆豆腐、すき焼き風コロッケ</b> ● 切干大根炒め ● 玉こんにゃく ● コーンサラダ ● もやし和え 674kcal・塩分2.3g みやび弁当 +野菜のミンチ巻き ペア きのごうどん&メンチカツ丼 640kcal・塩分6.4g 丼 焼き鳥丼 670kcal・塩分1.4g	11 <b>エビカツ</b> ● れんこん炒め ● がんも ● 豆サラダ ● ふ和え 691kcal・塩分2.4g みやび弁当 +ビーマンの肉詰め焼き ペア 山菜うどん&ハンバーグ丼 606kcal・塩分6.6g 丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g	12 <b>豚肉の生姜焼き、棒餃子</b> ● ごぼう炒め ● 冬瓜煮 ● 茄子和え ● 高菜 571kcal・塩分2.2g みやび弁当 +サラダステーキ
13 <b>クリームコロッケ</b> ● ビーフン炒め ● 笹かま ● オクラ和え ● 人参サラダ 626kcal・塩分1.6g みやび弁当 +ハムステーキ	14 <b>アジフライ、ウィンナー</b> ● いんげん炒め ● 糸昆布煮 ● マカロニサラダ ● キャベツ和え 708kcal・塩分3.4g みやび弁当 +水餃子	15 <b>肉じゃが、メンチカツ</b> ● オムレツ ● 白菜煮 ● きゅうりサラダ ● ワカメ和え 615kcal・塩分2.1g みやび弁当 +さつま揚げ ペア 塩ちゃんぽん麺&揚げ丼 683kcal・塩分6.4g 丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g	16 <b>肉団子のハヤシソース、ホタテ風味カツ</b> ● 小松菜炒め ● ひじき煮 ● 竹輪サラダ ● 味の花 696kcal・塩分3.9g みやび弁当 +三角しのだ ペア 肉うどん&青菜小エビご飯 605kcal・塩分8.7g 丼 鶏竜田あんかけ丼 676kcal・塩分1.2g	17 <b>牛肉コロッケ</b> ● 山菜炒め ● 角天 ● ごぼうサラダ ● ふ和え 605kcal・塩分2.2g みやび弁当 +じゃがベーバーグ ペア 天ぷらうどん&二色丼 516kcal・塩分4.5g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	18 <b>チキンカツ、焼うどん</b> ● ブロッコリー炒め ● 玉こんにゃく ● ビーマンサラダ ● 人参和え 633kcal・塩分1.8g みやび弁当 +肉団子 ペア カレーうどん&菜めし 603kcal・塩分8.6g 丼 のり丼 838kcal・塩分2.8g	19 <b>ハムステーキ、キーマカレー</b> ● 青梗菜炒め ● 大根煮 ● ふき和え ● キムチもやし 576kcal・塩分2.7g みやび弁当 +イカメンチカツ
20 <b>白身フライ、つくね大葉巻きハンバーグ</b> ● いんげん炒め ● 冬瓜煮 ● 豆サラダ ● ザーサイ 628kcal・塩分4.0g みやび弁当 +玉子ロール	21 <b>チャプチェ、黒はんぺんフライ</b> ● じゃが芋炒め ● もずく ● コーンサラダ ● キャベツ和え 667kcal・塩分2.5g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ペア 醤油ラーメン&コロッケ丼 605kcal・塩分7.3g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	22 <b>エビマヨ、シュウマイ</b> ● きのごパスタ ● かぼちゃ煮 ● 白菜和え ● もやしサラダ 766kcal・塩分1.7g みやび弁当 +さつま揚げ ペア ぎつねうどん&ハンバーグ丼 606kcal・塩分6.6g 丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g	23 <b>明太ポテトサラダロール</b> ● 竹の子炒め ● お好み焼き ● きゅうりサラダ ● 木耳和え 629kcal・塩分1.8g みやび弁当 +三色高野しのだ ペア チゲ味噌うどん&梅しらすご飯 647kcal・塩分6.8g 丼 鮭丼 710kcal・塩分6.0g	24 <b>ハンバーグのデミグラスソース</b> ● マカロニ炒め ● 竹輪煮 ● 小松菜和え ● ねり梅 771kcal・塩分4.5g みやび弁当 +ササミフライ ペア 月見うどん&鶏そぼろご飯 549kcal・塩分6.8g 丼 天丼 692kcal・塩分1.1g	25 <b>豚肉の味噌焼き、うずら卵串フライ</b> ● ごぼう炒め ● 糸昆布煮 ● フルーツポンチ ● 玉葱サラダ 650kcal・塩分2.4g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天 ペア 担々麺&磯辺揚げ丼 736kcal・塩分6.6g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	26 <b>鶏肉のBBQソース</b> ● コロッケ ● ひじき煮 ● 茄子和え ● 白滝サラダ 648kcal・塩分2.8g みやび弁当 +シュウマイ
27 <b>さつま揚げ炒め、塩だれカルビ風メンチ</b> ● ビーマン煮 ● かにのふわふわ豆腐 ● こんにゃく煮 ● ワカメサラダ 634kcal・塩分3.5g みやび弁当 +玉子ロール	28 <b>エビフライのタルタルソース</b> ● 切干大根炒め ● 肉団子のトマトソース ● ふき和え ● ふサラダ 679kcal・塩分3.0g みやび弁当 +塩ホッケ ペア 塩ちゃんぽん麺&メンチカツ丼 728kcal・塩分6.7g 丼 チンチャオ丼 879kcal・塩分1.8g	29 <b>根菜つくね、クリーミーコロッケ</b> ● 豆腐炒め ● きんぴらごぼう ● コーンサラダ ● もも缶 705kcal・塩分3.0g みやび弁当 +さつま揚げ ペア カうどん&菜めし 573kcal・塩分7.1g 丼 のり丼 838kcal・塩分2.8g	30 <b>チーズハムカツ</b> ● グラタン ● 冬瓜煮 ● 春雨サラダ ● キャベツ和え 678kcal・塩分2.4g みやび弁当 +五目巾着 ペア 味噌ラーメン&揚げ丼 656kcal・塩分6.3g 丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	31 <b>ハンバーグのトマトクリームソース、かぼちゃコロッケ</b> ● ハロウィンデザート ● カリフラワー煮 ● 豆サラダ ● 人参和え 734kcal・塩分2.8g みやび弁当 +ウィンナー ペア カレーうどん&わかめご飯 601kcal・塩分8.8g 丼 鶏唐揚げ丼 866kcal・塩分2.6g	1 	2 

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(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 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