



	日	月	火	水	木	金 1	土 2	
朝							<b>じゃがべーバーグ</b> ● さつま揚げ炒め ● キムチもやし 415kcal 塩分2.3g	<b>ハムステーキ</b> ● 竹の子炒め ● きゅうりサラダ 391kcal 塩分1.0g
昼							<b>肉豆腐</b> ● 青梗菜炒め ● 茄子和え ● 白滝サラダ 488kcal 塩分1.5g	<b>ロールキャベツのハヤシソース</b> ● 白菜炒め ● いんげんサラダ ● 味の花 454kcal 塩分2.6g
夕							<b>鶏肉のしそ風味焼き</b> ● ごぼう炒め ● コーンサラダ ● ぶ和え 525kcal 塩分2.1g	<b>ヒレカツ</b> ● れんこん煮 ● 豆サラダ ● 玉葱和え 509kcal 塩分1.5g
朝	<b>3</b> <b>ポトフ風</b> ● ビーマン炒め ● 春雨サラダ 439kcal 塩分1.2g	<b>4</b> <b>三色高野しのだ</b> ● ごぼう炒め ● 高菜 382kcal 塩分1.5g	<b>5</b> <b>豆腐ステーキ</b> ● いんげん炒め ● コーンサラダ 456kcal 塩分1.8g	<b>6</b> <b>干草卵焼き</b> ● ビーフン炒め ● 豆サラダ 420kcal 塩分1.0g	<b>7</b> <b>豆腐チャンプル</b> ● もずく ● 小松菜和え 401kcal 塩分0.9g	<b>8</b> <b>イカタコ天さつま</b> ● 白菜炒め ● 茄子和え 372kcal 塩分1.4g	<b>9</b> <b>ロールキャベツ</b> ● ブロッコリー炒め ● ごま昆布 387kcal 塩分1.9g	
昼	<b>さわらの幽庵焼き</b> ● きのご炒め ● ひじき煮 ● オクラ和え 431kcal 塩分1.7g	<b>クリームコロッケ</b> ● マカロニ炒め ● きゅうりサラダ ● ワカメ和え 524kcal 塩分1.8g	<b>タンドリーチキン</b> ● 高野豆腐煮 ● れんこんサラダ ● 木耳和え 517kcal 塩分2.6g	<b>豚肉の味噌焼き</b> ● 竹の子炒め ● カリフラワーサラダ ● 大根和え 429kcal 塩分1.5g	<b>肉団子のクリームソース</b> ● じゃが芋炒め ● コーンサラダ ● ぶ和え 515kcal 塩分3.2g	<b>味噌カツ</b> ● 切干大根炒め ● かぼちゃ煮 ● 玉葱和え 536kcal 塩分1.3g	<b>牛肉のブルコギ風</b> ● 高野豆腐炒め ● ぶき和え ● ワカメサラダ 519kcal 塩分2.6g	
夕	<b>焼餃子、三角春巻き</b> ● ブロッコリー炒め ● 大根煮 ● りんご缶 498kcal 塩分1.5g	<b>チャブチェ</b> ● 茄子炒め ● 白菜和え ● ザーサイ 460kcal 塩分3.6g	<b>豆腐ハンバーグのきのごソース</b> ● 冬瓜煮 ● ほうれん草和え ● キャベツサラダ 462kcal 塩分2.4g	<b>明太ポテトサラダロール</b> ● グラタン ● ビーマンサラダ ● ワカメ和え 503kcal 塩分2.2g	<b>さけの塩焼き</b> ● いんげん炒め ● きのご煮 ● 白滝サラダ 403kcal 塩分1.0g	<b>かに玉の中華あんかけ</b> ● ひじき煮 ● きゅうりサラダ ● 木耳和え 468kcal 塩分2.0g	<b>鶏肉のネギ塩焼き</b> ● 竹の子炒め ● 竹輪サラダ ● 人参和え 530kcal 塩分5.0g	
朝	<b>10</b> <b>シュウマイ</b> ● れんこん炒め ● オクラ和え 414kcal 塩分1.5g	<b>11</b> <b>枝豆と豆腐のふんわり天</b> ● ビーフン炒め ● 味の花 413kcal 塩分1.5g	<b>12</b> <b>鶏肉の治部煮</b> ● ほうれん草炒め ● ぶき和え 434kcal 塩分2.2g	<b>13</b> <b>オムレツ</b> ● 竹の子炒め ● 金時豆 387kcal 塩分0.8g	<b>14</b> <b>さつま揚げ</b> ● いんげん炒め ● れんこんサラダ 358kcal 塩分1.4g	<b>15</b> <b>サラダステーキ</b> ● 小松菜炒め ● きゅうりサラダ 369kcal 塩分1.5g	<b>16</b> <b>五目巾着</b> ● ごぼう炒め ● きのご和え 386kcal 塩分0.8g	
昼	<b>ハムステーキ、シチュー</b> ● 青梗菜炒め ● 冬瓜煮 ● キムチもやし 483kcal 塩分2.9g	<b>ハンバーグのジャリアンソース</b> ● 茄子炒め ● いんげんサラダ ● 木耳和え 581kcal 塩分2.3g	<b>エビフライの和風タルタルソース</b> ● グラタン ● ひじき煮 ● 白滝和え 532kcal 塩分1.6g	<b>あかうおの煮付け</b> ● 白菜炒め ● コーンサラダ ● しそ昆布 455kcal 塩分2.2g	<b>鶏肉のトマトソース</b> ● ブロッコリー炒め ● 春雨サラダ ● キャベツ和え 550kcal 塩分2.3g	<b>肉じゃが</b> ● あさりパスタ ● ビーマンサラダ ● 人参和え 483kcal 塩分1.3g	<b>チーズハムカツ</b> ● 竹の子炒め ● オクラ和え ● ザーサイ 519kcal 塩分3.9g	
夕	<b>天ぷら</b> ● 白菜炒め ● 糸昆布煮 ● 大根和え 456kcal 塩分2.3g	<b>さつま揚げ炒め</b> ● カリフラワー煮 ● ビーマンサラダ ● ぶ和え 419kcal 塩分2.2g	<b>豚肉の生姜焼き</b> ● 切干大根炒め ● ポテトサラダ ● 玉葱和え 486kcal 塩分1.0g	<b>ピーマンの肉詰め焼き</b> ● きのご炒め ● 高野豆腐煮 ● オクラ和え 442kcal 塩分2.1g	<b>エビカツ</b> ● 茄子炒め ● 豆サラダ ● ひじき和え 520kcal 塩分1.6g	<b>根菜つくね</b> ● ビーフン炒め ● 冬瓜煮 ● もやし和え 460kcal 塩分2.4g	<b>さわらの幽庵焼き</b> ● 青梗菜炒め ● 糸昆布煮 ● ぶき和え 423kcal 塩分2.3g	
朝	<b>17</b> <b>肉団子</b> ● 大根煮 ● コーンサラダ 425kcal 塩分2.0g	<b>18</b> <b>海鮮天さつま</b> ● ビーマン炒め ● ピビンパ山菜 369kcal 塩分1.7g	<b>19</b> <b>かにと豆腐のふんわり天</b> ● れんこん炒め ● オクラ和え 368kcal 塩分0.8g	<b>20</b> <b>さけの塩焼き</b> ● ブロッコリー炒め ● 春雨サラダ 411kcal 塩分0.7g	<b>21</b> <b>三角しのだ</b> ● 白菜炒め ● ザーサイ 367kcal 塩分3.3g	<b>22</b> <b>ねぎ焼き</b> ● 茄子炒め ● きゅうりサラダ 356kcal 塩分0.6g	<b>23</b> <b>チャブチェ</b> ● めかぶ ● 竹の子和え 419kcal 塩分1.3g	
昼	<b>かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子</b> ● いんげん炒め ● 茄子煮 ● ぶ和え 491kcal 塩分1.9g	<b>エビチリ、シュウマイ</b> ● 白菜炒め ● ひじき煮 ● 玉葱和え 553kcal 塩分2.7g	<b>ハンバーグのデミグラスソース</b> ● きのご炒め ● 竹輪サラダ ● ワカメ和え 611kcal 塩分2.6g	<b>明太ポテトサラダロール</b> ● 青梗菜炒め ● ぶき和え ● 人参サラダ 468kcal 塩分1.6g	<b>牛肉のすき焼き風煮</b> ● ごぼう炒め ● かぼちゃ煮 ● 高菜 446kcal 塩分1.6g	<b>焼餃子、春巻き</b> ● じゃが芋炒め ● 糸昆布煮 ● もやし和え 503kcal 塩分2.3g	<b>かれいの煮付け</b> ● マカロニ炒め ● 冬瓜煮 ● ピビンパ山菜 426kcal 塩分2.4g	
夕	<b>豆腐チャンプル</b> ● カリフラワー炒め ● 春雨サラダ ● キャベツ和え 493kcal 塩分1.0g	<b>クリームコロッケ</b> ● マカロニ炒め ● きゅうりサラダ ● 大根和え 518kcal 塩分1.2g	<b>ハムステーキ、カレー</b> ● 豆腐炒め ● コーンサラダ ● 木耳和え 580kcal 塩分2.6g	<b>鶏肉の治部煮</b> ● いんげん炒め ● 切干大根煮 ● 味の花 517kcal 塩分3.3g	<b>ロールキャベツのトマトソース</b> ● ほうれん草パスタ ● れんこん煮 ● ぶ和え 432kcal 塩分2.4g	<b>エビフライ</b> ● ひじき煮 ● ブロッコリーサラダ ● 玉葱和え 513kcal 塩分1.6g	<b>豚肉の味噌焼き</b> ● ビーフン炒め ● きんぴらごぼう ● キムチもやし 463kcal 塩分1.7g	
朝	<b>24</b> <b>舞茸と豆腐のふんわり天</b> ● きのご炒め ● ビーマンサラダ 383kcal 塩分1.3g	<b>25</b> <b>さわらの幽庵焼き</b> ● ごぼう炒め ● うぐいす豆 447kcal 塩分1.4g	<b>26</b> <b>京風がんも</b> ● 青梗菜炒め ● ぶき和え 381kcal 塩分0.8g	<b>27</b> <b>鶏肉の照り焼き</b> ● れんこん炒め ● コーンサラダ 484kcal 塩分2.3g	<b>28</b> <b>玉子ロール</b> ● マカロニ炒め ● ほうれん草和え 366kcal 塩分1.0g	<b>29</b> <b>野菜天さつま</b> ● 白菜炒め ● しそ昆布 382kcal 塩分1.9g	<b>30</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> ● カリフラワー炒め ● いんげんサラダ 544kcal 塩分1.2g	
昼	<b>エビカツ</b> ● れんこん炒め ● いんげんサラダ ● りんご缶 497kcal 塩分1.4g	<b>鶏肉のネギソース</b> ● カリフラワー炒め ● きゅうりサラダ ● キャベツ和え 524kcal 塩分2.1g	<b>ポトフ風</b> ● 竹の子炒め ● かにのふわふわ豆腐 ● ひじき和え 458kcal 塩分1.5g	<b>天ぷら</b> ● ビーマン炒め ● 高野豆腐煮 ● 木耳和え 458kcal 塩分2.0g	<b>根菜つくね</b> ● 茄子炒め ● オクラ和え ● 白滝サラダ 456kcal 塩分2.6g	<b>チャブチェ</b> ● グラタン ● ひじき煮 ● 大根サラダ 501kcal 塩分2.3g	<b>豚肉の生姜焼き</b> ● 小松菜炒め ● 豆サラダ ● もも缶 456kcal 塩分0.8g	
夕	<b>ハンバーグのオニオンソース</b> ● 白菜煮 ● オクラ和え ● 白滝サラダ 528kcal 塩分2.3g	<b>牛肉のブルコギ風</b> ● グラタン ● 茄子和え ● 人参サラダ 519kcal 塩分1.5g	<b>肉団子のクリームソース</b> ● きのご炒め ● 春雨サラダ ● 高菜 483kcal 塩分3.1g	<b>エビマヨ、シュウマイ</b> ● ブロッコリー炒め ● 糸昆布煮 ● もやし和え 620kcal 塩分2.7g	<b>あかうおの煮付け</b> ● 竹の子炒め ● きゅうりサラダ ● ワカメ和え 425kcal 塩分1.4g	<b>鶏肉のBBQソース</b> ● きんぴらごぼう ● コーンサラダ ● キャベツ和え 520kcal 塩分2.1g	<b>チーズハムカツ</b> ● 茄子炒め ● れんこんサラダ ● ぶ和え 550kcal 塩分1.8g	

**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、早めにお召し上がりください**

ごちそうさまでした

**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。
- 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(160g)269kcalを含みます。

**お知らせ**

● 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>