

2024年 12月 才武弁当の献立

管理栄養士
監修



12/16
月



12/24
火



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

フライドチキン、ナポリタン

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
1 サーモンフライ、粗挽きつくね ● 白菜炒め ● 糸昆布煮 ● きのことれえ ● 味の花 612kcal・塩分3.0g みやび弁当 +水餃子	2 明太ポテトサラダロール ● 納豆 ● 冬瓜煮 ● いんげんサラダ ● 玉葱和え 604kcal・塩分2.5g みやび弁当 +ねぎ焼き ペア 月見うどん&磯辺揚げ弁 584kcal・塩分6.5g 丼 豚生姜焼き弁 670kcal・塩分1.9g	3 鶏肉の磯辺唐揚げ ● 茄子炒め ● もずく ● 豆サラダ ● キャベツ和え 772kcal・塩分2.4g みやび弁当 +三角しのだ ペア 醤油ラーメン&二色弁 618kcal・塩分8.0g 丼 牛弁 721kcal・塩分1.9g	4 肉じゃが、ホタテ風味カツ ● れんこん炒め ● がんも ● ほうれん草サラダ ● 心とえ 668kcal・塩分2.3g みやび弁当 +つくね大葉巻ハンバーグ ペア カレーうどん&鶏そぼろご飯 632kcal・塩分8.0g 丼 カツ煮弁 813kcal・塩分2.5g	5 ピーマンの肉詰め焼き、ササミフライ ● ビーフ炒め ● かぼちゃ煮 ● ふき和え ● 大根サラダ 662kcal・塩分2.2g みやび弁当 +サラダステーキ ペア 天ぷらうどん&ハンバーグ弁 664kcal・塩分6.6g 丼 中華弁 722kcal・塩分0.9g	6 クラムチャウダー、ハムステーキ ● カリフラワー炒め ● 玉こん煮 ● 白菜和え ● ワカメサラダ 617kcal・塩分3.7g みやび弁当 +まぐろ野菜カツ ペア 担々麺&梅しらすご飯 684kcal・塩分7.3g 丼 鶏唐揚げ弁 866kcal・塩分2.6g	7 エビカツ ● グラタン ● きんぴらごぼう ● コーンサラダ ● ひじき和え 646kcal・塩分2.0g みやび弁当 +さつま揚げ
8 根菜つくね、黒はんぺんフライ ● いんげん炒め ● 高野豆腐煮 ● 竹輪サラダ ● りんご缶 660kcal・塩分2.9g みやび弁当 +チヂミ	9 豚肉の味噌焼き、豚玉ねぎ串カツ ● 高菜バスタ ● 豆煮 ● 茄子和え ● キムチもやし 686kcal・塩分2.8g みやび弁当 +かにと豆腐のふんわり天 ペア けんちんうどん&青菜小エビご飯 568kcal・塩分8.1g 丼 のり弁 838kcal・塩分2.8g	10 チャブチエ、塩だれカルビ風メンチ ● 白菜炒め ● お好み焼き ● こんにゃく煮 ● 木耳和え 679kcal・塩分3.1g みやび弁当 +三色高野ののだ ペア チゲ味噌うどん&揚げ弁 729kcal・塩分8.1g 丼 焼き鳥弁 670kcal・塩分1.4g	11 ハンバーグのオニオンソース ● 切干大根炒め ● 笹かま ● オクラ和え ● 白滝サラダ 704kcal・塩分3.0g みやび弁当 +いか野菜カツ ペア 塩ちゃんぽん麺&わかめご飯 587kcal・塩分7.6g 丼 天弁 692kcal・塩分1.1g	12 クリームコロッケ ● れんこん炒め ● ニラまんじゅう ● ブロッコリーサラダ ● 人参和え 643kcal・塩分1.5g みやび弁当 +玉子ロール ペア カうどん&コロッケ弁 646kcal・塩分6.1g 丼 ビーフストロガノフ弁 691kcal・塩分3.1g	13 チキンカツ、焼うどん ● 豆腐炒め ● 冬瓜煮 ● フルーツポンチ ● もやし和え 641kcal・塩分1.8g みやび弁当 +じゃがべーバーグ ペア 山菜うどん&肉野菜炒め弁 623kcal・塩分6.3g 丼 ソースひれかつ弁 688kcal・塩分2.7g	14 白身フライ、鶏肉の八幡巻き ● きのこと炒め ● ひじき煮 ● ふき和え ● 高菜 605kcal・塩分2.5g みやび弁当 +豆腐ステーキ
15 豆腐チャンプル、すき焼き風コロッケ ● ピーマン炒め ● めかぶ ● きゅうり和え ● キャベツサラダ 627kcal・塩分1.5g みやび弁当 +ハムステーキ	16 エビフライの和風タルタルソース ● 青梗菜炒め ● 角天 ● 春雨サラダ ● 大根和え 643kcal・塩分1.9g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 ペア 担々麺&メンチカツ弁 811kcal・塩分6.8g 丼 中華弁 722kcal・塩分0.9g	17 かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子 ● 白菜炒め ● 山菜煮 ● コーンサラダ ● 心とえ 607kcal・塩分2.3g みやび弁当 +豆腐ハンバーグ ペア きのごうどん&ハンバーグ弁 616kcal・塩分6.6g 丼 カツ煮弁 818kcal・塩分2.5g	18 ロールキャベツのハヤシソース、ヒレカツ ● 茄子炒め ● 糸昆布煮 ● いんげんサラダ ● ねり梅 607kcal・塩分3.3g みやび弁当 +さつま揚げ ペア 肉うどん&磯辺揚げ弁 659kcal・塩分7.4g 丼 鮭弁 710kcal・塩分6.0g	19 焼餃子、三角春巻き ● じゃが芋炒め ● 冬瓜煮 ● カリフラワーサラダ ● 白滝和え 608kcal・塩分2.0g みやび弁当 +塩ホッケ ペア きつねうどん&二色弁 577kcal・塩分6.8g 丼 鶏電田あんかけ弁 722kcal・塩分1.5g	20 チーズハムカツ ● マカロニ炒め ● かぼちゃ煮 ● ほうれん草和え ● ワカメサラダ 661kcal・塩分2.7g みやび弁当 +宗風がんも ペア 味噌ラーメン&梅しらすご飯 574kcal・塩分7.1g 丼 麻婆茄子弁 592kcal・塩分1.3g	21 牛肉のすき焼き風煮、イカメンチカツ ● 竹の子炒め ● ニラまんじゅう ● 豆サラダ ● キャベツ和え 669kcal・塩分2.0g みやび弁当 +オムレツ
22 タンドリーチキン ● 青梗菜炒め ● チヂミ ● オクラ和え ● 大根サラダ 638kcal・塩分2.6g みやび弁当 +ホタテ風味カツ	23 エビマヨ、シュウマイ ● れんこん炒め ● 冬瓜煮 ● マカロニサラダ ● 玉葱和え 764kcal・塩分2.7g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天 ペア カレーうどん&菜めし 603kcal・塩分8.6g 丼 天弁 692kcal・塩分1.1g	24 フライドチキン、ナポリタン ● クリスマスデザート ● ブロッコリー煮 ● ピーマンサラダ ● 人参和え 759kcal・塩分3.3g みやび弁当 +オムレツ ペア 塩ちゃんぽん麺&揚げ弁 683kcal・塩分6.4g 丼 ビーフストロガノフ弁 691kcal・塩分3.1g	25 牛肉コロッケ ● グラタン ● ひじき煮 ● ふき和え ● もやしサラダ 603kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ウインナー ペア カうどん&青菜小エビご飯 583kcal・塩分7.5g 丼 のり弁 838kcal・塩分2.8g	26 ハンバーグのハニーマスターソース ● きのご炒め ● とうもろこし揚げ ● 春雨サラダ ● ワカメ和え 798kcal・塩分3.3g みやび弁当 +五目巾着 ペア 月見うどん&肉野菜炒め弁 652kcal・塩分6.6g 丼 ソースひれかつ弁 688kcal・塩分2.7g	27 豚肉の生姜焼き、うずら卵串フライ ● 白菜炒め ● 切干大根煮 ● 茄子和え ● ザーサイ 608kcal・塩分3.8g みやび弁当 +さつま揚げ ペア 天ぷらうどん&わかめご飯 547kcal・塩分7.3g 丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	28 シチュー、チキンステーキ ● 青梗菜炒め ● 冬瓜煮 ● いんげんサラダ ● ミニゼリー 602kcal・塩分2.8g みやび弁当 +塩だれカルビ風メンチ
29	30	31	1	2	3	4

才武弁当・みやび弁当はお休みになります



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。

お知らせ
●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>