

2025年 1月 才武弁当の献立

管理栄養士 監修

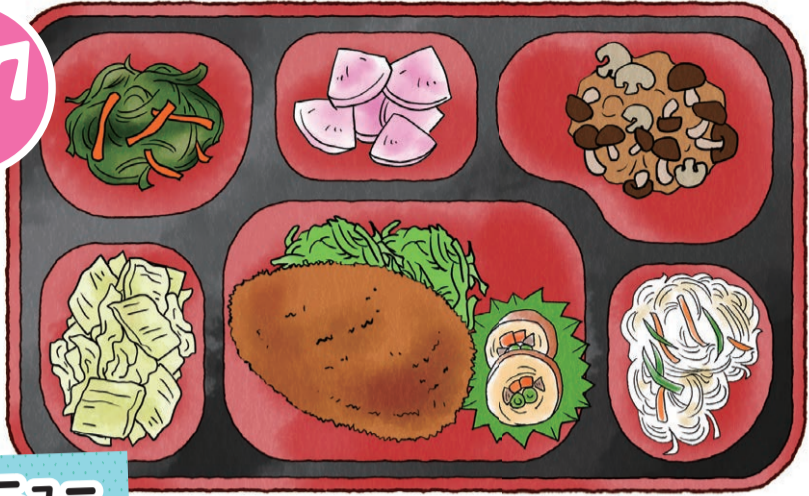


1/8 水



チキンカツ、ナポリタン

1/17 金



豚カツ、鶏肉のハ幡巻き

※イラストはイメージです。

今月のおすすめメニュー

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <h3 style="text-align: center;">謹賀新年</h3> </div>			
<p>5</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">2025 迎春</p>	<p>6 ヒレカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> カリフラワー炒め めかぶ きゅうりサラダ 白滝和え <p>575kcal・塩分1.4g</p> <p>みやび弁当 +ビーマンの肉詰め焼き</p> <p>ベア 肉うどん&ゆかりご飯 593kcal・塩分7.8g</p> <p>丼 鶏唐揚げ丼 81366al・塩分2.6g</p>	<p>7 明太ポテトサラダロール</p> <ul style="list-style-type: none"> グラタン 冬瓜煮 春雨サラダ もやし和え <p>587kcal・塩分2.3g</p> <p>みやび弁当 +鶏肉のハ幡巻き</p> <p>ベア けんちんうどん&メンチカツ丼 697kcal・塩分7.0g</p> <p>丼 豚味噌焼き丼 672kcal・塩分2.0g</p>	<p>8 チキンカツ、ナポリタン</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜炒め 玉こんに煮 コーンサラダ ふ和え <p>639kcal・塩分2.6g</p> <p>みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天</p> <p>ベア 醤油ラーメン&鶏そぼろご飯 561kcal・塩分7.7g</p> <p>丼 鮭丼 710kcal・塩分6.0g</p>	<p>9 白身フライ、ウインナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼう炒め 山菜煮 ポテトサラダ キャベツ和え <p>658kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当 +シュウマイ</p> <p>ベア チゲ味噌うどん&コロッケ丼 708kcal・塩分6.0g</p> <p>丼 牛丼 721kcal・塩分1.9g</p>	<p>10 牛肉のすき焼き風煮、メンチカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> いんげん炒め がんも オクラ和え 大根サラダ <p>658kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当 +玉子ロール</p> <p>ベア 山菜うどん&二色弁 577kcal・塩分6.8g</p> <p>丼 天丼 692kcal・塩分1.1g</p>	<p>11 クリームコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> あさりパスタ 小籠包 ふき和え ワカメサラダ <p>672kcal・塩分2.1g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+さつま揚げ</p>
<p>12 肉団子のハヤシソース、ハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 切干大根炒め かぼちゃ煮 小松菜和え 高菜 <p>631kcal・塩分3.1g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+五目巾着</p>	<p>13 エビチリ、チキンステーキ</p> <ul style="list-style-type: none"> 茄子炒め ひじき煮 竹の子和え ねり梅 <p>581kcal・塩分3.4g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+水餃子</p>	<p>14 ハンバーグのデミグラスソース</p> <ul style="list-style-type: none"> れんこん炒め 角天 こんにやく煮 人参和え <p>705kcal・塩分3.3g</p> <p>みやび弁当 +イカメンチカツ</p> <p>ベア カうどん&梅しらすご飯 585kcal・塩分6.9g</p> <p>丼 のり弁 838kcal・塩分2.8g</p>	<p>15 豚肉の味噌焼き、</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー炒め 冬瓜煮 フルーツポンチ もやし和え <p>648kcal・塩分1.9g</p> <p>みやび弁当 +サラダステーキ</p> <p>ベア 塩ちゃんぽん麺&揚げ弁 683kcal・塩分6.4g</p> <p>丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g</p>	<p>16 チャプチェ、なす肉詰めフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> マカロニ炒め ニラまんじゅう 豆サラダ ワカメ和え <p>706kcal・塩分2.4g</p> <p>みやび弁当 +オムレツ</p> <p>ベア カレーうどん&ハンバーグ弁 718kcal・塩分8.1g</p> <p>丼 ソースひれかつ丼 688kcal・塩分2.7g</p>	<p>17 豚カツ、鶏肉のハ幡巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> きのご炒め 糸昆布煮 白菜和え 白滝サラダ <p>731kcal・塩分2.6g</p> <p>みやび弁当 +塩ホッケ</p> <p>ベア きつねうどん&磯辺揚げ弁 555kcal・塩分6.2g</p> <p>丼 焼き鳥丼 670kcal・塩分1.4g</p>	<p>18 焼餃子、春巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン炒め きんぴらごぼう オクラ和え もも缶 <p>600kcal・塩分1.8g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+三角しのだ</p>
<p>19 鶏肉のBBQソース</p> <ul style="list-style-type: none"> いんげん炒め かぼちゃ煮 竹の子和え ザーサイ <p>593kcal・塩分4.3g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+塩だれカルビ風メンチ</p>	<p>20 ロールキャベツのトマトソース、クリーミーコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> 青梗菜炒め 冬瓜煮 春雨サラダ ふ和え <p>624kcal・塩分3.5g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>ベア 月見うどん&青菜小エビご飯 530kcal・塩分7.8g</p> <p>丼 カツ煮丼 813kcal・塩分2.5g</p>	<p>21 チーズハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 納豆 高野豆腐煮 カリフラワーサラダ 大根和え <p>647kcal・塩分2.6g</p> <p>みやび弁当 +チキンステーキ</p> <p>ベア 味噌ラーメン&コロッケ弁 635cal・塩分6.3g</p> <p>丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g</p>	<p>22 肉じゃが、イカ野菜カツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草炒め カニのふわふわ豆腐 きゅうりサラダ ひじき和え <p>582kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当 +オムレツ</p> <p>ベア きのごうどん&肉野菜炒め弁 633cal・塩分6.3g</p> <p>丼 鶏竜田あんかけ丼 722kcal・塩分1.5g</p>	<p>23 アジフライ、焼きうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> れんこん炒め 茄子煮 コーンサラダ ミニゼリー <p>624kcal・塩分1.9g</p> <p>みやび弁当 +チ子ミ</p> <p>ベア 天ぷらうどん&菜めし 549kcal・塩分7.1g</p> <p>丼 チンチャオ弁 879kcal・塩分1.8g</p>	<p>24 根菜つくね、ホタテ風味カツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜炒め ビーマン煮 マカロニサラダ 人参和え <p>664kcal・塩分2.9g</p> <p>みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天</p> <p>ベア 肉うどん&鶏そぼろご飯 624kcal・塩分7.7g</p> <p>丼 のり弁 838kcal・塩分2.8g</p>	<p>25 牛肉コロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> 青梗菜炒め もずく ふき和え ワカメサラダ <p>546kcal・塩分2.1g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+ウインナー</p>
<p>26 天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> 竹の子炒め ひじき煮 天つゆ キャベツサラダ <p>551kcal・塩分2.3g</p> <p>みやび弁当</p> <p>+京風がんも</p>	<p>27 ボークチャップ、チーズはんぺんフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋炒め がんも きゅうりサラダ 木耳和え <p>681kcal・塩分2.3g</p> <p>みやび弁当 +ハムステーキ</p> <p>ベア 担々麺&ハンバーグ弁 787kcal・塩分7.0g</p> <p>丼 鶏めし 672kcal・塩分1.9g</p>	<p>28 ハンバーグのジャリアンソース</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根煮 とうもろこし揚げ 豆サラダ もやし和え <p>768kcal・塩分3.4g</p> <p>みやび弁当 +エビカツ</p> <p>ベア カレーうどん&わかめご飯 601kcal・塩分8.8g</p> <p>丼 ソースひれかつ丼 813688kcal・塩分2.7g</p>	<p>29 油淋鶏</p> <ul style="list-style-type: none"> グラタン カリフラワー煮 オクラサラダ 白滝和え <p>699kcal・塩分3.0g</p> <p>みやび弁当 +さつま揚げ</p> <p>ベア 塩ちゃんぽん麺&メンチカツ弁 728kcal・塩分6.7g</p> <p>丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g</p>	<p>30 豚肉の生姜焼き、うずら卵串フライ</p> <ul style="list-style-type: none"> 青梗菜炒め 玉こんに煮 いんげんサラダ 高菜 <p>570kcal・塩分2.2g</p> <p>みやび弁当 +かにと豆腐のふんわり天</p> <p>ベア けんちんうどん&二色弁 644kcal・塩分7.4g</p> <p>丼 天丼 692kcal・塩分1.1g</p>	<p>31 エビフライのタルタルソース</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜炒め チ子ミ 春雨サラダ ふ和え <p>648kcal・塩分1.9g</p> <p>みやび弁当 +三色高野しのだ</p> <p>ベア チゲ味噌うどん&揚げ弁 729kcal・塩分6.0g</p> <p>丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g</p>	<p>1</p> <p style="text-align: center; font-size: 4em;">福</p>

❗ 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

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(220g)3.42kcal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。

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