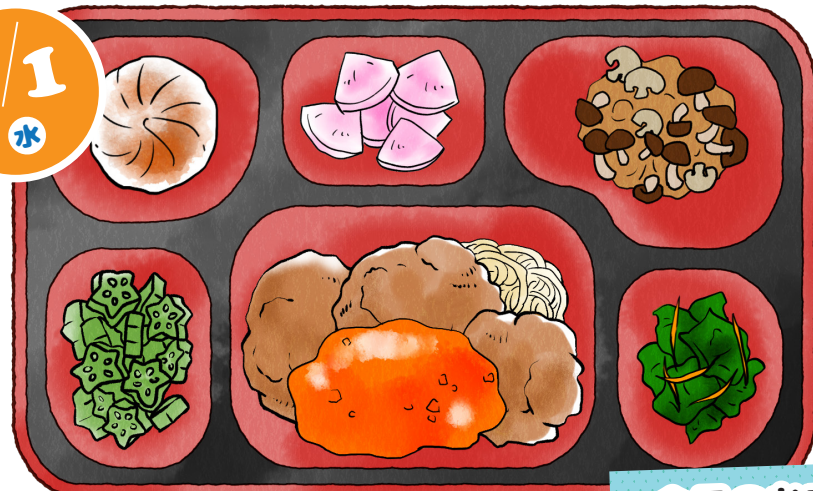


2025年 10月 才武弁当の献立

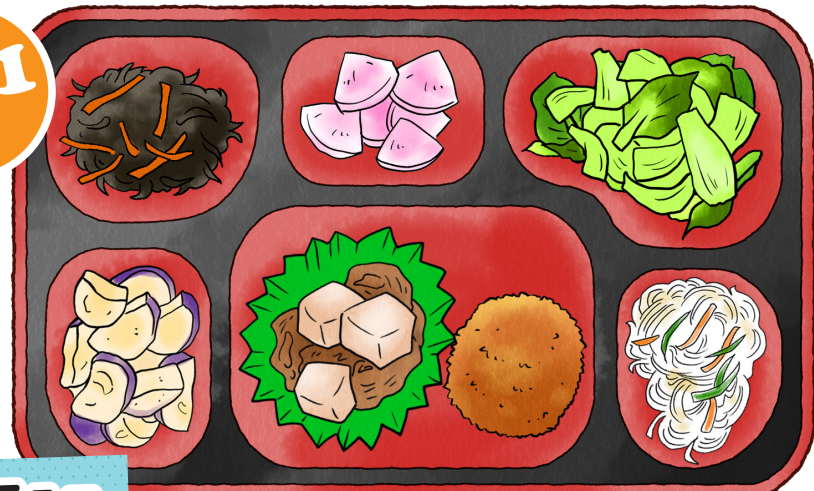
管理栄養士
監修



10/1
水



10/31
金



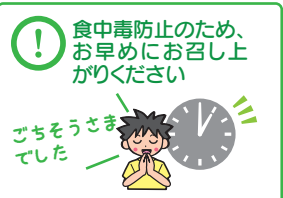
鶏唐揚げのヤンニョムソース

今月のおすすめメニュー

肉豆腐、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
28	29	30	1	2	3	4
まだまだ暑さが続くので 10月も 冷たい麺 ご提供 			お楽しみに! どんぶり(一部)リニューアル 新メニュー やぐやぐ登場! 			
5	6	7	8	9	10	11
ロールキャベツのクリームソース、 イカメンチカツ ● ブロッコリー炒め ● かぼちゃ煮 ● 春雨サラダ ● しそ昆布 611kcal・塩分3.8g みやび弁当 +チヂミ	焼餃子、 三角春巻き ● 高野豆腐炒め ● 玉こんに煮 ● 小松菜和え ● ワカメサラダ 578kcal・塩分2.0g みやび弁当 +豆腐ハンバーグ きつねうどん&わかめご飯 462kcal・塩分3.8g ペア のり弁 838kcal・塩分2.8g	豚カツ、 焼きそば ● マカロニ炒め ● 糸昆布煮 ● ふき和え ● 木耳サラダ 649kcal・塩分2.8g みやび弁当 +京風がんも ペア 天ぷらうどん&コロッケ弁 595kcal・塩分2.6g 井 ビーフストロガノフ弁 691kcal・塩分3.1g	鶏唐揚げのヤンニョムソース ● きのご炒め ● ニラまんじゅう ● オクラ和え ● ワカメサラダ 736kcal・塩分3.4g みやび弁当 +オムレツ ペア 天ぷらうどん&揚げ弁 616kcal・塩分2.6g 井 豚弁 721kcal・塩分1.9g	ハンバーグのオニオンソース ● 納豆 ● 大根煮 ● ピーマン和え ● キャベツサラダ 703kcal・塩分3.1g みやび弁当 +ホタテ風味カツ ペア 山菜うどん&二色弁 550kcal・塩分3.3g 井 ソースかつ弁 688kcal・塩分2.7g	天ぷら ● 茄子炒め ● ほうれん草煮 ● 天つゆ ● 白滝和え 523kcal・塩分2.7g みやび弁当 +豆腐ステーキ ペア とろろうどん&ゆかりご飯 487kcal・塩分3.1g 井 麻婆茄子弁 592kcal・塩分1.3g	豚肉のプルコギ風、 カレーコロッケ ● チヂミ ● あさりパスタ ● きゅうり和え ● 大根サラダ 720kcal・塩分2.1g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天
12	13	14	15	16	17	18
牛肉コロッケ ● ビーフン炒め ● 角天 ● オクラ和え ● 人参サラダ 590kcal・塩分1.8g みやび弁当 +ハムステーキ	アジフライ、 ウィンナー ● いんげん炒め ● 糸昆布煮 ● マカロニサラダ ● キャベツ和え 703kcal・塩分3.3g みやび弁当 +水餃子	肉じゃが ● メンチカツ ● 白菜煮 ● きゅうりサラダ ● ワカメ和え 577kcal・塩分1.7g みやび弁当 +さつま揚げ ペア とろろうどん&揚げ弁 583kcal・塩分2.6g 井 豚味噌焼き弁 667kcal・塩分2.0g	肉団子のハヤシソース、 ホタテ風味カツ ● 小松菜炒め ● ひじき煮 ● 竹輪サラダ ● 味の花 679kcal・塩分3.9g みやび弁当 +三角しのだ ペア きつねうどん&青菜小エビご飯 474kcal・塩分4.0g 井 天津唐揚げ弁 745kcal・塩分1.6g	クリームコロッケ ● ビーフン炒め ● 角天 ● ごぼうサラダ ● ふ和え 607kcal・塩分1.5g みやび弁当 +じゃがベーバーグ ペア 天ぷらうどん&ゆかりご飯 520kcal・塩分3.1g 井 スタミナ弁 592kcal・塩分1.3g	チキンカツ、 焼うどん ● ブロッコリー炒め ● 玉こんに煮 ● ピーマンサラダ ● 人参和え 615kcal・塩分1.8g みやび弁当 +肉団子 ペア おろしうどん&菜めし 467kcal・塩分3.6g 井 のり弁 838kcal・塩分2.8g	ハムステーキ、 キーマカレー ● 青梗菜炒め ● 切干大根煮 ● ふき和え ● キムチもやし 564kcal・塩分2.7g みやび弁当 +イカメンチカツ
19	20	21	22	23	24	25
白身フライ、 つくね大葉巻き ● いんげん炒め ● 冬瓜煮 ● 豆サラダ ● ザーサイ 571kcal・塩分3.8g みやび弁当 +チヂミ	チャプチェ、 イカメンチカツ ● もずく ● じゃが芋炒め ● コーンサラダ ● キャベツ和え 617kcal・塩分2.5g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き ペア 山菜うどん&コロッケ弁 537kcal・塩分2.6g 井 鶏めし 672kcal・塩分1.9g	肉団子の甘酢ソース、 豚カツ ● きのごパスタ ● かぼちゃ煮 ● 白菜サラダ ● もやし和え 649kcal・塩分2.1g みやび弁当 +さつま揚げ ペア きつねうどん&ハンバーグ弁 579cal・塩分3.1g 井 イカ天弁 692kcal・塩分1.1g	コロッケ、 クラムチャウダー ● 竹の子炒め ● 玉こんに煮 ● きゅうりサラダ ● 木耳和え 592kcal・塩分2.7g みやび弁当 +五目巾着 ペア 天ぷらうどん&梅しらすご飯 534cal・塩分3.4g 井 鮭弁 710kcal・塩分6.0g	ハンバーグのデミグラスソース ● マカロニ炒め ● 竹輪煮 ● 小松菜和え ● ねり梅 731kcal・塩分4.2g みやび弁当 +ササミフライ ペア おろしうどん&鶏そぼろご飯 496kcal・塩分3.0g 井 ソースかつ弁 688kcal・塩分2.7g	豚肉の味噌焼き、 春巻き ● ごぼう炒め ● 糸昆布煮 ● ポテトサラダ ● 玉葱サラダ 649kcal・塩分2.8g みやび弁当 +舞茸と豆腐のふんわり天 ペア とろろうどん&磯辺揚げ弁 553kcal・塩分2.7g 井 ガバオライス弁 482kcal・塩分2.4g	鶏肉のBBQソース ● コロッケ ● ひじき煮 ● 茄子和え ● 白滝サラダ 631kcal・塩分2.8g みやび弁当 +シュウマイ
26	27	28	29	30	31	1
豚肉の塩レモン炒め ● ピーマン煮 ● お好み焼き ● こんにやく煮 ● ワカメサラダ 542kcal・塩分3.6g みやび弁当 +玉子ロール	エビフライのタルタルソース ● 肉団子のトマトソース ● 切干大根煮 ● ふき和え ● ふサラダ 628kcal・塩分3.0g みやび弁当 +京風がんも ペア きつねうどん&メンチカツ弁 603kcal・塩分2.9g 井 中華弁 722kcal・塩分0.9g	根菜つくね、 クリーミーコロッケ ● 高野豆腐炒め ● きんぴらごぼう ● コーンサラダ ● ザーサイ 680kcal・塩分5.1g みやび弁当 +さつま揚げ ペア おろしうどん&菜めし 467kcal・塩分3.6g 井 とり天弁 692kcal・塩分1.1g	牛肉コロッケ ● 納豆 ● 冬瓜煮 ● 春雨サラダ ● キャベツ和え 623kcal・塩分2.1g みやび弁当 +三角しのだ ペア 山菜うどん&揚げ弁 558kcal・塩分2.6g 井 麻婆豆腐弁 613kcal・1.2g	ハンバーグのトマトクリームソース ● めかぶ ● カリフラワー煮 ● 豆サラダ ● 人参和え 703kcal・塩分3.2g みやび弁当 +白身フライ ペア とろろうどん&二色弁 575kcal・塩分3.3g 井 鶏唐揚げ弁 866kcal・塩分2.6g	肉豆腐、 かぼちゃコロッケ ● 青梗菜炒め ● ひじき煮 ● 茄子和え ● 白滝サラダ 621kcal・塩分2.6g みやび弁当 +水餃子 ペア 天ぷらうどん&わかめご飯 520kcal・塩分3.8g 井 豚生姜炒め弁 665kcal・塩分1.9g	



●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