

2025年 12月 才武弁当の献立

管理栄養士 監修



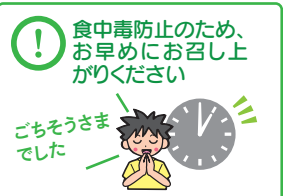
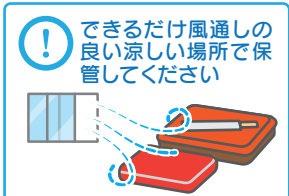
今月のおすすめメニュー

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
30 	1 <b>牛肉コロッケ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>納豆</li><li>冬瓜煮</li><li>いんげんサラダ</li><li>玉葱和え</li></ul> 587kcal・塩分2.2g みやび弁当 +ねぎ焼き ペア 月見うどん&磯辺揚げ丼 574kcal・塩分6.5g 丼 豚生姜焼き丼 665kcal・塩分1.9g	2 <b>鶏肉の磯辺唐揚げ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>もずく</li><li>茄子煮</li><li>豆サラダ</li><li>キャベツ和え</li></ul> 718kcal・塩分2.4g みやび弁当 +三角しのだ ペア 醤油ラーメン&二色丼 618kcal・塩分8.0g 丼 スタミナ丼 571kcal・塩分1.2g	3 <b>肉じゃが、ホタテ風味カツ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>がんも</li><li>れんこん炒め</li><li>ほうれん草サラダ</li><li>ふ和え</li></ul> 649kcal・塩分2.3g みやび弁当 +つくね大葉巻きハンバーグ ペア カレーうどん&鶏そぼろご飯 622kcal・塩分8.0g 丼 チキンカツ煮丼 658kcal・塩分1.7g	4 <b>肉団子のチリソース、ササミフライ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>ピーマン炒め</li><li>かぼちゃ煮</li><li>ふき和え</li><li>大根サラダ</li></ul> 652kcal・塩分3.1g みやび弁当 +お好み焼き ペア 天ぷらうどん&ハンバーグ丼 654kcal・塩分6.6g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	5 <b>クラムチャウダー、ハムステーキ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>カリフラワー炒め</li><li>玉こん煮</li><li>白菜和え</li><li>ワカメサラダ</li></ul> 568kcal・塩分3.6g みやび弁当 +イカメンチカツ ペア 担々麺&梅しらすご飯 684kcal・塩分7.3g 丼 鶏唐揚げ丼 866kcal・塩分2.6g	6 <b>白身フライ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>チヂミ</li><li>ごぼう煮</li><li>コーンサラダ</li><li>ひじき和え</li></ul> 570kcal・塩分1.5g みやび弁当 +角揚げ
7 <b>根菜つくね、黒はんぺんフライ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>いんげん炒め</li><li>高野豆腐煮</li><li>竹輪サラダ</li><li>高菜</li></ul> 631kcal・塩分3.3g みやび弁当 +水餃子	8 <b>チャブチェ、塩だれカルビ風メンチ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>あさりパスタ</li><li>お好み焼き</li><li>茄子和え</li><li>キムチもやし</li></ul> 685kcal・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 558kcal・塩分8.1g 丼 のり丼 838kcal・塩分2.8g	9 <b>豚カツ、オムレツ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>白菜炒め</li><li>豆煮</li><li>こんにゃく煮</li><li>木耳和え</li></ul> 649kcal・塩分2.4g みやび弁当 +五目巾着 ペア チゲ味噌うどん&揚げ丼 729kcal・塩分6.0g 丼 焼き鳥丼 533kcal・塩分1.5g	10 <b>ハンバーグのオニオンソース</b> <ul style="list-style-type: none"><li>切干大根炒め</li><li>笹かま</li><li>オクラ和え</li><li>白滝サラダ</li></ul> 687kcal・塩分3.0g みやび弁当 +イカ野菜カツ ペア 塩ちゃんぽん麺&わかめご飯 587kcal・塩分7.6g 丼 イカ天丼 620kcal・塩分0.5g	11 <b>クリームコロッケ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>れんこん炒め</li><li>ニラまんじゅう</li><li>ブロッコリーサラダ</li><li>人参和え</li></ul> 625kcal・塩分1.5g みやび弁当 +玉子ロール ペア カうどん&コロッケ丼 636kcal・塩分6.1g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	12 <b>チキンカツ、焼うどん</b> <ul style="list-style-type: none"><li>豆腐炒め</li><li>冬瓜煮</li><li>マカロニサラダ</li><li>もやし和え</li></ul> 662kcal・塩分2.1g みやび弁当 +じゃがベーバーグ ペア 山菜うどん&肉野菜炒め丼 613kcal・塩分6.3g 丼 ソースかつ丼 649kcal・塩分2.4g	13 <b>白身フライ、鶏肉の八幡巻き</b> <ul style="list-style-type: none"><li>きのこ炒め</li><li>ひじき煮</li><li>ふき和え</li><li>高菜</li></ul> 587kcal・塩分2.5g みやび弁当 +豆腐ステーキ
14 <b>豆腐チャンプル、カレーコロッケ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>めかぶ</li><li>ピーマン煮</li><li>きゅうり和え</li><li>キャベツサラダ</li></ul> 570kcal・塩分1.4g みやび弁当 +ハムステーキ	15 <b>エビフライの和風タルタルソース</b> <ul style="list-style-type: none"><li>青梗菜炒め</li><li>角天</li><li>春雨サラダ</li><li>大根和え</li></ul> 632kcal・塩分1.8g みやび弁当 +枝豆と豆腐のふんわり天 ペア 担々麺&メンチカツ丼 811kcal・塩分6.8g 丼 中華丼 722kcal・塩分0.9g	16 <b>かに玉の塩あんかけ、揚げ餃子</b> <ul style="list-style-type: none"><li>白菜炒め</li><li>山菜煮</li><li>コーンサラダ</li><li>ふ和え</li></ul> 588kcal・塩分2.3g みやび弁当 +豆腐ハンバーグ ペア きのこうどん&ハンバーグ丼 605kcal・塩分2.0g 丼 チキンカツ煮丼 658kcal・塩分1.7g	17 <b>ロールキャベツのハヤシソース、豚カツ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>茄子炒め</li><li>糸昆布煮</li><li>いんげんサラダ</li><li>ねり梅</li></ul> 598kcal・塩分3.5g みやび弁当 +さつま揚げ ペア 肉うどん&磯辺揚げ丼 649kcal・塩分7.4g 丼 ガパオライス丼 482kcal・塩分2.4g	18 <b>焼餃子、三角春巻き</b> <ul style="list-style-type: none"><li>じゃが芋炒め</li><li>冬瓜煮</li><li>カリフラワーサラダ</li><li>白滝和え</li></ul> 591kcal・塩分2.0g みやび弁当 +ねぎ焼き ペア きつねうどん&二色丼 567kcal・塩分6.8g 丼 天津唐揚げ丼 696kcal・塩分2.3g	19 <b>ハムカツ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>マカロニ炒め</li><li>かぼちゃ煮</li><li>ほうれん草和え</li><li>ワカメサラダ</li></ul> 632kcal・塩分3.0g みやび弁当 +京風がんも ペア 味噌ラーメン&梅しらすご飯 574kcal・塩分7.1g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	20 <b>豚肉のすき焼き風煮、イカメンチカツ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>竹の子炒め</li><li>ニラまんじゅう</li><li>豆サラダ</li><li>キャベツ和え</li></ul> 673kcal・塩分2.0g みやび弁当 +オムレツ
21 <b>タンドリーチキン</b> <ul style="list-style-type: none"><li>チヂミ</li><li>青梗菜炒め</li><li>オクラ和え</li><li>大根サラダ</li></ul> 619kcal・塩分2.6g みやび弁当 +ホタテ風味カツ	22 <b>メンチカツ、シュウマイ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>れんこん炒め</li><li>冬瓜煮</li><li>マカロニサラダ</li><li>玉葱和え</li></ul> 671kcal・塩分2.5g みやび弁当 +お好み焼き ペア カレーうどん&菜めし 593kcal・塩分8.6g 丼 とり天丼 730kcal・塩分1.3g	23 <b>牛肉コロッケ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>オムレツ</li><li>ひじき煮</li><li>ふき和え</li><li>もやしサラダ</li></ul> 598kcal・塩分2.3g みやび弁当 +水餃子 ペア 塩ちゃんぽん麺&揚げ丼 683kcal・塩分6.4g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	24 <b>フライドチキン、ナポリタン</b> <ul style="list-style-type: none"><li>クリスマスデザート</li><li>ブロッコリー煮</li><li>ピーマンサラダ</li><li>人参和え</li></ul> 727kcal・塩分3.1g みやび弁当 +ウインナー ペア カうどん&青菜小エビご飯 573kcal・塩分7.5g 丼 のり丼 838kcal・塩分2.8g	25 <b>ハンバーグのハニーマスタードソース</b> <ul style="list-style-type: none"><li>コーンコロッケ</li><li>きのこ炒め</li><li>春雨サラダ</li><li>ワカメ和え</li></ul> 792kcal・塩分3.0g みやび弁当 +五目巾着 ペア 月見うどん&肉野菜炒め丼 642kcal・塩分6.6g 丼 ソースかつ丼 649kcal・塩分2.4g	26 <b>豚肉の生姜焼き、棒餃子</b> <ul style="list-style-type: none"><li>白菜炒め</li><li>切干大根煮</li><li>茄子和え</li><li>ザーサイ</li></ul> 557kcal・塩分3.8g みやび弁当 +豆腐ステーキ ペア 天ぷらうどん&わかめご飯 537kcal・塩分7.3g 丼 鶏めし 573kcal・塩分1.9g	27 <b>シチュー、チキンステーキ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>青梗菜炒め</li><li>冬瓜煮</li><li>いんげんサラダ</li><li>ミニゼリー</li></ul> 582kcal・塩分2.8g みやび弁当 +塩だれカルビ風メンチ
28 <b>鶏肉の唐揚げ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>マカロニ炒め</li><li>お好み焼き</li><li>きゅうりサラダ</li><li>人参和え</li></ul> 761kcal・塩分3.0g みやび弁当 +鶏肉の八幡巻き	29 <div>才武弁当・みやび弁当はお休みになります</div>	30	31	1 	2 	3 



●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(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>