

2026年 3月 才武井当の献立

管理栄養士
監修



SAITAKE19711224



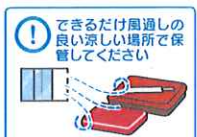
チキンカツおろしポン酢ソース、竹輪の磯辺揚げ

今月のおすすめメニュー

唐揚げのチリソース

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
1 野菜炒め、春巻き - チャブチ - ワカメサラダ - にんじんしりしり 603kcal・塩分2.3g あやひ呂 +イカ野菜カツ、豆腐ステーキ	2 白身フライ、麻婆豆腐 - かぼちゃ煮 - ひじきサラダ - いんげん和え 657kcal・塩分2.5g あやひ呂 +オムレツ、納豆 ベア カレーうどん&梅しらすご飯 605kcal・塩分6.4g 井 豚味噌焼き丼 581kcal・塩分2.0g	3 チキンカツおろしポン酢ソース、竹輪の磯辺揚げ - 焼うどん - 小松菜の和風煮 - もやしのキムチ和え 769kcal・塩分3.4g あやひ呂 +京風がんも、オクラ和え ベア カうどん&ハンバーグ丼 678kcal・塩分6.6g 井 ちらし丼 437kcal・塩分2.9g	4 野菜コロッケ、豚肉の韓国風炒め - ミートソースパスタ - 厚揚げの生薬あんかけ - 白菜の昆布和え 658kcal・塩分2.6g あやひ呂 +チヂミ、玉こん煮 ベア 天ぷらうどん&ゆかりご飯 537kcal・塩分6.6g 井 ビーフストロガノフ丼 607kcal・塩分3.1g	5 照り焼きつくね、豚肉のすき煮 - 野菜のこった煮 - キャベツゆかり和え - 人参のケチャップ煮 571kcal・塩分3.2g あやひ呂 +サラダステーキ、春雨炒め ベア 山菜うどん&二色丼 567kcal・塩分6.8g 井 白身魚天丼 651kcal・塩分0.9g	6 肉入りコロッケ、カットコーン、シュウマイ - 豚肉の塩しもん炒め - もやし炒め - ひじきサラダ 682kcal・塩分2.2g あやひ呂 +信田巻き、ふきと和え ベア 醤油ラーメン&磯辺揚げ丼 596kcal・塩分7.4g 井 天津唐揚げ丼 696kcal・塩分2.3g	7 チーズコロッケ、ハンバーグ - ビーフン炒め - こんにやくの甘辛煮 - 青梗菜のナムル 716kcal・塩分3.1g あやひ呂 +ねぎ焼き、豆サラダ
8 クリーミーコーンコロッケ、キーマカレー - 肉団子味噌ソース - ほうれん草のこま和え - 切干大根の酢の物 652kcal・塩分2.8g あやひ呂 +枝豆と豆腐のふんわり天、お浸し焼き	9 冷しゃぶ野菜ソース、揚げ餃子 - 焼うどん - いんげんの生薬和え - ひじき煮 680kcal・塩分2.8g あやひ呂 +豆腐ハンバーグ、白菜サラダ ベア きのごうどん&メンチカツ丼 629kcal・塩分6.3g 井 のり丼 752kcal・塩分2.8g	10 豚肉のキムチ炒め、揚げチヂミ、野菜コロッケ - スパパサ - かぼちゃ煮 - こんにやくの金平 713kcal・塩分2.6g あやひ呂 +野菜のミンチ焼き、めかぶりサラダ ベア 月見うどん&青菜小エビご飯 520kcal・塩分7.8g 井 鶏唐揚げ丼 760kcal・塩分2.6g	11 デミグラスコロッケ、ベイクドエッグ - 野菜のガーリック炒め - 青梗菜のナムル - 人参グラッセ 663kcal・塩分1.8g あやひ呂 +鶏肉の八幡巻き、めかぶ ベア 肉うどん&わかめご飯 583kcal・塩分8.5g 井 麻婆茄子丼 506kcal・塩分1.3g	12 チヂミ、鶏肉の五目炒め - 揚げ出し豆腐 - ポテトサラダ - いんげんの胡麻和え 575kcal・塩分1.2g あやひ呂 +三角春巻き、マカロニ炒め ベア きつねうどん&揚げ丼 575kcal・塩分6.1g 井 タレかつ丼 764kcal・塩分2.3g	13 豚肉のブルコギ炒め、肉入りコロッケ - ビーフン炒め - かぼちゃ煮 - 白菜炒め 699kcal・塩分2.6g あやひ呂 +玉子ロール、揚げ餃子 ベア 天ぷらうどん&菜めし 533kcal・塩分7.1g 井 焼き鳥丼 544kcal・塩分1.8g	14 カレー - ハムカツ - 小松菜炒め - ひじきサラダ 653kcal・塩分2.3g あやひ呂 +舞茸と豆腐のふんわり天、角天
15 ハンバーグの照り焼きソース、野菜コロッケ - ゆかりパスタ - いんげんソテー - マリネサラダ 728kcal・塩分2.4g あやひ呂 +ねぎ焼き、れんこん煮	16 チキンカツ味噌ダレ、竹輪天 - 高野豆腐の黒物 - キャベツ炒め - 和風サラダ 681kcal・塩分2.5g あやひ呂 +肉詰めいなり、小松菜和え ベア カうどん&肉野菜炒め丼 695kcal・塩分6.3g 井 鮭丼 622kcal・塩分5.6g	17 麻婆豆腐、野菜コロッケ - ピビンパ - キャベツ和え - 水餃子 653kcal・塩分2.2g あやひ呂 +じゃがベーバーグ、茄子炒め ベア 味噌ラーメン&鶏そぼろご飯 591kcal・塩分6.7g 井 豚生姜焼き丼 573kcal・塩分1.9g	18 鶏団子のクリームソース、カレーコロッケ - 野菜炒め - いんげんのこま和え - こんにやくと揚げの金平 663kcal・塩分3.6g あやひ呂 +オムレツ、ふきと和え ベア けんちんうどん&梅しらすご飯 560kcal・塩分7.5g 井 イカ天丼 626kcal・塩分0.5g	19 エビカツ、他人煮 - 春雨サラダ - シュウマイ - なます 599kcal・塩分1.6g あやひ呂 +三糸の、カリフラワーサラダ ベア カレーうどん&コロッケ丼 666kcal・塩分7.6g 井 ソースかつ丼 784kcal・塩分2.7g	20 春巻き、シュウマイ、揚げチヂミ - 鶏肉の五目炒め - もやしのキムチ和え - ひじきの炒め煮 601kcal・塩分1.9g あやひ呂 +ハムステーキ、ピーマンサラダ	21 豚じゃが - ごま油しょうらビオリ - キャベツの酢の物 - 切干大根煮 555kcal・塩分1.8g あやひ呂 +ホタテ風味カツ、玉こん煮
22 メンチカツ、チキンロールフライ - ナポリタン - 小松菜和え - もやし炒め 737kcal・塩分1.9g あやひ呂 +水餃子、豆サラダ	23 野菜炒め、野菜コロッケ - 天津焼 - 白菜の浅漬け - 春雨炒め 658kcal・塩分2.2g あやひ呂 +かきと豆腐のふんわり天、しょうらみみ ベア 山菜うどん&揚げ丼 575kcal・塩分6.1g 井 豚丼 633kcal・塩分1.9g	24 ミラノ風チキンカツ、三角春巻き - ピビンパチャブチ - 和風サラダ - 大豆煮 658kcal・塩分2.4g あやひ呂 +肉団子、ふきと和え ベア きのごうどん&二色丼 576kcal・塩分6.7g 井 中華丼 598kcal・塩分1.0g	25 ビーフンコロッケ、根菜サラダ - 揚げ餃子 - 茄子の煮びたし - 小松菜ソテー 659kcal・塩分2.1g あやひ呂 +角揚げ、かぼちゃ煮 ベア 醤油ラーメン&ハンバーグ丼 647kcal・塩分7.8g 井 鶏めし 690kcal・塩分2.6g	26 オムレツのクリームソース、赤ワインナー - 切干大根煮 - 青梗菜の和え物 - がんも煮 639kcal・塩分3.7g あやひ呂 +メンチカツ、いんげんサラダ ベア 天ぷらうどん&わかめご飯 537kcal・塩分7.3g 井 ガバオライス丼 538kcal・塩分2.1g	27 ハンバーグのステーキソース、じゃが芋のコンソメ煮 - コーンコロッケ - マカロニサラダ - 無限大根 696kcal・塩分2.5g あやひ呂 +五目巾着、白滝和え ベア 月見うどん&メンチカツ丼 649kcal・塩分6.7g 井 のり丼 752kcal・塩分2.8g	28 エビカツ、牛肉コロッケ、カットコーン - ビーフン炒め - 人参とこんにやくの甘辛煮 - ブロッコリーサラダ 668kcal・塩分2.0g あやひ呂 +肉団子、もずく
29 肉味噌フライ、筑前煮 - ナポリタン - 小松菜のおかか和え - マリネ 645kcal・塩分2.1g あやひ呂 +春巻き、豆腐ステーキ	30 白身フライ、キーマカレー - 肉団子味噌ソース - 白菜の酢の物 - 大豆サラダ 652kcal・塩分2.6g あやひ呂 +豆腐ハンバーグ、角天 ベア 味噌ラーメン&青菜小エビご飯 572kcal・塩分7.7g 井 タレかつ丼 764kcal・塩分2.3g	31 唐揚げのチリソース - 水餃子 - いんげんのわび和え - にんじんしりしり 765kcal・塩分4.6g あやひ呂 +ロールキャベツ、かぼちゃ煮 ベア 肉うどん&ゆかりご飯 593kcal・塩分7.8g 井 麻婆豆腐丼 527kcal・塩分1.2g	1	2	3	4



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、メニューが一部変更することがございます。
 ●賞品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参考とさせていただきます。
 ●お弁当当分のカロリー・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
株式会社才武井給食
 〒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>