

2026年 5月 才武弁当の献立

管理栄養士 監修



SAITAKE19711224

お知らせ

5月よりペアの麺のメニューが冷やしに変わります。

5/12 火



牛肉コロッケ、バイクドエッグポテト

5/20 水



白身フライ、焼きそば

※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
26 	27 	28 	29 	30 	1 チーズコロッケ、赤ウインナー、ナポリタン ●じゃが芋煮 ●ひじきサラダ ●こんにゃく煮 647kcal・塩分1.9g みやび弁当 +キャベツサラダかにと豆腐のふんわり天 ペア とろろうどん&つめしらすご飯 495kcal・塩分3.4g 丼 タレかつ丼 737kcal・塩分2.0g	2 回鍋肉、のり塩チキンカツ ●春雨サラダ ●もやしキムチ和え ●切干大根酢の物 596kcal・塩分1.9g みやび弁当 +ごぼう炒め、じゃがペーパーバーグ
3 ブルコギ炒め、チヂミ ●ピーマン炒め ●大豆煮 ●小松菜煮びたし 537kcal・塩分1.3g みやび弁当 +きゅうりサラダ、鶏肉の八幡巻き	4 豚肉と厚揚げの炒め、かぼちゃコロッケ ●マカロニ炒め ●青梗菜ソテー ●茄子煮びたし 691kcal・塩分1.8g みやび弁当 +カリフラワーサラダ、ねぎ焼き	5 大判肉包み、シュウマイ、鶏肉のピリ辛炒め ●切干大根煮 ●白菜浅漬け ●いんげんごま和え 620kcal・塩分2.3g みやび弁当 +れんこん炒め、おまかせ一品	6 豚肉のケチャップ炒め、クリームフライ ●スパゲッティサラダ ●麩の酢の物 ●もやし炒め 623kcal・塩分1.6g みやび弁当 +かぼちゃレモン煮、いかバーグ	7 鶏肉とときのこの生姜炒め、トマト包みメンチカツ ●春雨炒め ●キャベツソテー ●大根和え 638kcal・塩分2.5g みやび弁当 +オクラ和え、三角しのだ ペア おろしうどん&揚げ弁 561kcal・塩分2.6g 丼 中華丼 620kcal・塩分0.6g	8 ハンバーグのオニオンソース ●ピーマン炒め ●もやしナムル ●白菜和え 682kcal・塩分3.1g みやび弁当 +いんげん煮、イカ野菜カツ ペア 肉うどん&菜めし 556kcal・塩分3.9g 丼 のり弁 823kcal・塩分2.8g	9 とんかつのトマトソース ●ガーリックパスタ ●ほうれん草和え ●さつま芋甘煮 619kcal・塩分2.0g みやび弁当 +ごぼうサラダ、サラダステーキ
10 他人煮、カレーフライ ●根菜煮 ●人参サラダ ●いんげんソテー 635kcal・塩分2.4g みやび弁当 +豆サラダ、水餃子	11 鶏じゃが ●和風スパゲッティ ●切干大根煮 ●ワカメナムル 613kcal・塩分1.8g みやび弁当 +笹かま、ハムステーキ ペア きつねうどん&二色弁 550kcal・塩分3.3g 丼 白身魚天丼 737kcal・塩分0.9g	12 牛肉コロッケ、バイクドエッグポテト ●焼うどん ●ピーマン炒め ●大根和え 711kcal・塩分2.8g みやび弁当 +ブロッコリーサラダ、おまかせ一品 ペア サラダうどん&鶏そぼろご飯 598kcal・塩分3.3g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	13 豚キムチ炒め、春巻き ●マカロニサラダ ●小松菜炒め ●ひじき煮 678kcal・塩分2.7g みやび弁当 +かぼちゃ煮、さつま揚げ ペア ナポリタン&わかめご飯 674kcal・塩分3.4g 丼 ソースかつ丼 757kcal・塩分2.4g	14 ヤンニョムチキン ●春雨炒め ●磯辺和え ●こんにゃく煮 731kcal・塩分4.3g みやび弁当 +オクラ和え、オムレツ ペア 月見そば&ハンバーグ弁 627kcal・塩分2.9g 丼 ガバオライス丼 624kcal・塩分2.1g	15 ポークカレー ●コーンフライ ●マカロニペレロン ●青梗菜和え 667kcal・塩分3.3g みやび弁当 +大根煮、シュウマイ ペア うめ鶏うどん&コロッケ弁 570kcal・塩分3.1g 丼 きんぴらてりやき丼 647kcal・塩分1.9g	16 チーズメンチカツ、鶏肉スタミナ炒め ●ピーマン炒め ●豆サラダ ●ほうれん草ソテー 629kcal・塩分2.5g みやび弁当 +冬瓜煮、豆腐ハンバーグ
17 鶏肉と茄子の甘酢炒め、カニ玉ボール ●コーンスローサラダ ●さつま芋レモン煮 ●白菜浅漬け 522kcal・塩分1.3g みやび弁当 +青梗菜炒め、チヂミ	18 肉団子のトマト煮、ジャーマンポテトコロッケ ●たらこスパゲッティ ●もやしごま和え ●いんげんソテー 606kcal・塩分1.9g みやび弁当 +オクラ和え、さつま揚げ ペア 山菜うどん&青菜小エビご飯 468kcal・塩分4.0g 丼 天津唐揚げ丼 782kcal・塩分2.3g	19 チキンカツおろしポン酢、竹輪磯辺 ●チンジャオ春雨 ●大豆サラダ ●こんにゃく金平 631kcal・塩分2.8g みやび弁当 +ふき和え、おまかせ一品 ペア ためきそば&メンチカツ弁 621kcal・塩分2.3g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	20 白身フライ、焼きそば ●豆腐の中華煮 ●白菜ゆかり和え ●ワカメと麩のだし煮 622kcal・塩分2.7g みやび弁当 +ポトサラダ、枝豆と豆腐のふんわり天 ペア 肉うどん&ゆかりご飯 554kcal・塩分3.4g 丼 イカ天丼 706kcal・塩分0.5g	21 豚肉のネギ塩炒め、玉子サラダフライ ●切干大根煮 ●もやし中華炒め ●青梗菜和え 629kcal・塩分1.7g みやび弁当 +茄子サラダ、豆腐ステーキ ペア ミートソース&揚げ弁 852kcal・塩分8.6g 丼 ビビンバ丼 680kcal・塩分2.3g	22 鶏唐揚げの甘酢あんかけ ●野菜炒め ●こんにゃく煮 ●マカロニ炒め 755kcal・塩分4.6g みやび弁当 +きゅうりサラダ、玉子ロール ペア おろしうどん&肉野菜炒め弁 599kcal・塩分2.8g 丼 タレかつ丼 737kcal・塩分2.0g	23 カレーコロッケ、豚肉のピリ辛炒め ●水餃子生姜あん ●小松菜和え ●かぼちゃ煮 705kcal・塩分2.6g みやび弁当 +きのこサラダ、三色高野しのだ
24 枝豆フライ、鶏肉のチャンプル ●ポテトサラダ ●ピーマン金平 ●キャベツ和え 592kcal・塩分2.5g みやび弁当 +ひじき煮、チキンステーキ	25 とんかつ味噌ダレ ●ピーマン炒め ●大根煮 ●ワカメ和え 654kcal・塩分2.4g みやび弁当 +オクラ和え、豆腐ステーキ ペア 焼きそば&菜めし 585kcal・塩分4.6g 丼 鶏めし 676kcal・塩分2.6g	26 ハンバーグのバーベキューソース ●ごぼう煮 ●もやし炒め ●キャベツお浸し 653kcal・塩分2.4g みやび弁当 +春雨サラダ、おまかせ一品 ペア 月見うどん&コロッケ弁 567kcal・塩分3.0g 丼 のり弁 823kcal・塩分2.8g	27 キーマカレー、ベーコンカツ ●野菜ソテー ●白滝和え ●カリフラワーソテー 658kcal・塩分3.3g みやび弁当 +ふき和え、五目巾着 ペア 天ぷらそば&鶏そぼろご飯 563kcal・塩分2.4g 丼 豚丼 719kcal・塩分1.9g	28 アジフライ、おからポテト ●ミートソースパスタ ●もやしキムチ和え ●いんげん和え 659kcal・塩分2.1g みやび弁当 +ピーマンサラダ、さつま揚げ ペア サラダうどん&わかめご飯 567kcal・塩分4.1g 丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	29 肉団子の酢豚風 ●高菜マカロニ ●切干大根サラダ ●小松菜ナムル 626kcal・塩分2.7g みやび弁当 +なめこ、舞茸と豆腐のふんわり天 ペア きつねうどん&二色弁 550kcal・塩分3.3g 丼 ソースかつ丼 757kcal・塩分2.4g	30 麻婆厚揚げ、エビカツ ●チャブチエ ●もやしソテー ●キャベツ和え 598kcal・塩分2.7g みやび弁当 +カリフラワーサラダ、ねぎ焼き
31 鶏肉の五目炒め、コロッケ ●がんも煮 ●マカロニソテー ●昆布豆 655kcal・塩分2.5g みやび弁当 +いんげんサラダ、ウインナー	1 	2 	3 	4 	5 	6

❗ 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、お早めにお召上がりください

📌 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