

2026年 6月 才武弁当の献立

管理栄養士
監修

Follow Me!

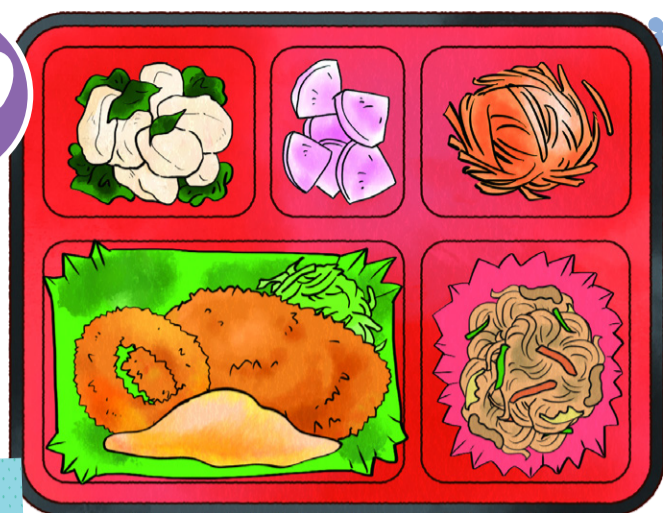


SAITAKE19711224

6/10
水



6/29
月



今月のおすすめメニュー

シーフードカレー

※イラストはイメージです。

白身フライとイカリングフライのオーロラソース

日	月	火	水	木	金	土
31 	1 メンチカツ、白身魚青のりフライ ● 鶏肉の味噌炒め ● もやしキムチ炒め ● 切干大根煮 688kcal・塩分2.6g みやび弁当 + きゅうりサラダ、かにと豆腐のふんわり天 ペア とろろうどん&うめしらすご飯 495kcal・塩分3.4g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	2 玉子サラダフライ、ピビンバ ● チンジャオピーフン ● マカロニソテー ● ひじき煮 639kcal・塩分1.9g みやび弁当 + かぼちゃ煮、おまかせ一品 ペア おろしうどん&ハンバーグ丼 582kcal・塩分3.1g 丼 とり天丼 816kcal・塩分1.3g	3 肉団子の甘酢あんかけ ● コロッケ、シュウマイ ● 小松菜和え ● こんにゃく煮 710kcal・塩分2.3g みやび弁当 + れんこんサラダ、サラダステーキ ペア うめ鶏うどん&磯辺揚げ丼 561kcal・塩分3.2g 丼 中華丼 620kcal・塩分0.6g	4 豚しゃぶおろしポン酢かきあげ ● 春雨炒め ● 切干大根酢の物 ● ピーマンソテー 593kcal・塩分1.8g みやび弁当 + プロコロリーサラダ、京風がんも ペア 山菜うどん&ゆかりご飯 456kcal・塩分3.1g 丼 天津唐揚げ丼 782kcal・塩分2.3g	5 枝豆コロッケ、ベイクドエッグポテト ● きのごぼろ ● かぼちゃ煮 ● いんげんごま和え 619kcal・塩分2.2g みやび弁当 + ひじき煮、ハムステーキ ペア ためぎうどん&揚げ丼 558kcal・塩分2.6g 丼 ガバオライス丼 644kcal・塩分2.1g	6 肉団子のトマト煮、エビカツ ● コールスローサラダ ● 青梗菜和え ● もやし炒め 636kcal・塩分2.5g みやび弁当 + 春雨サラダ、さつま揚げ
7 コーンフライ、豚肉と茄子の味噌炒め ● 厚揚げそぼろあん ● キャベツ和え ● のり塩ポテト 634kcal・塩分2.3g みやび弁当 + ごぼうサラダ、チヂミ	8 ハンバーグの照り焼きソース ● 野菜炒め ● 切干大根サラダ ● さつま芋煮 703kcal・塩分2.7g みやび弁当 + オクラ和え、イカ野菜カツ ペア 肉うどん&青菜小エビご飯 566kcal・塩分4.3g 丼 のり丼 823kcal・塩分2.8g	9 デミグラスコロッケ、チーズつくね ● ナポリタン ● ひじき煮 ● 小松菜炒め 684kcal・塩分2.8g みやび弁当 + きのごぼろ、おまかせ一品 ペア 月見うどん&肉野菜炒め丼 626kcal・塩分3.2g 丼 きんぴらてりやき丼 647kcal・塩分1.9g	10 シーフードカレー ● ハムカツ ● 春雨中華煮 ● ピーマンマリネ 648kcal・塩分2.6g みやび弁当 + ふき和え、鶏肉の八幡巻き ペア きつねそば&菜めし 476kcal・塩分3.0g 丼 タレかつ丼 737kcal・塩分2.0g	11 チキンカツの味噌ダレ、茄子天 ● ガバオライス ● 白菜和え ● いんげんきんぴら 657kcal・塩分1.9g みやび弁当 + ほうれん草和え、三角のり ペア サラダうどん&コロッケ丼 648kcal・塩分2.9g 丼 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.2g	12 豚肉のすき焼き風 ● コロッケ ● マカロニソテー ● もやし和え 579kcal・塩分2.2g みやび弁当 + ごぼう煮、玉子ロール ペア おろしうどん&わかめご飯 459kcal・塩分3.8g 丼 イカ天丼 712kcal・塩分0.5g	13 三角春巻き、シュウマイ、鶏肉の五目炒め ● ポテトサラダ ● がんも煮 ● 青梗菜煮びたし 663kcal・塩分2.2g みやび弁当 + きゅうり和え、さつま揚げ
14 豚肉の生姜炒め、チーズオムレツ ● 野菜サラダ ● 大根和え ● かぼちゃ煮 539kcal・塩分0.9g みやび弁当 + 茄子炒め、ねぎ焼き	15 豆腐ハンバーグ、鶏カツ ● 春雨炒め ● いんげん煮 ● 白菜浅漬け 643kcal・塩分2.4g みやび弁当 + ふき和え、春巻き ペア うめ鶏うどん&揚げ丼 591kcal・塩分3.1g 丼 豚丼 719kcal・塩分1.9g	16 アジフライ ● 切干大根煮 ● もやしナムル ● マカロニ炒め 661kcal・塩分1.7g みやび弁当 + 竹の子和え、おまかせ一品 ペア 焼きそば&鶏そぼろご飯 614kcal・塩分4.0g 丼 焼き鳥丼 630kcal・塩分1.8g	17 コロッケ、スパイシーチキンステーキ ● 焼きそば ● 小松菜お浸し ● ひじきサラダ 620kcal・塩分2.3g みやび弁当 + 糸昆布煮、水餃子 ペア 天ぷらうどん&うめしらすご飯 528kcal・塩分3.4g 丼 ビビンバ丼 762kcal・塩分6.2g	18 天ぷら ● 高菜ビーフン ● 麩の酢の物 ● キャベツソテー 608kcal・塩分2.7g みやび弁当 + 大根煮、野菜のミンチ巻き ペア ナポリタン&ハンバーグ丼 767kcal・塩分2.7g 丼 ソースかつ丼 757kcal・塩分2.4g	19 鶏唐揚げのレモンタルタル ● 豆腐チャンプル ● 白菜和え ● マカロニ炒め 869kcal・塩分3.7g みやび弁当 + 冬瓜煮、じゃがベーバーグ ペア とろろそば&メンチカツ丼 646kcal・塩分2.3g 丼 塩豚プロコロリー丼 672kcal・塩分1.4g	20 ミートコロッケ、ベーコンエッグカツ ● 豚肉の韓国風煮 ● 青梗菜炒め ● フライドじゃがバター 783kcal・塩分3.2g みやび弁当 + オクラ和え、枝豆と豆腐のふんわり天
21 海鮮ステーキ、親子煮 ● きのごぼろ ● いんげんお浸し ● 人参しりしり 552kcal・塩分2.9g みやび弁当 + マカロニサラダ、チヂミ	22 牛肉コロッケ、シュウマイ ● 切干大根サラダ ● がんも煮 ● ごぼうソテー 688kcal・塩分2.4g みやび弁当 + 白菜和え、さつま揚げ ペア サラダうどん&ゆかりご飯 567kcal・塩分3.4g 丼 白身魚天丼 737kcal・塩分0.9g	23 チーズソースメンチカツ、ポークビーンズ ● 焼うどん ● こんにゃく煮 ● 小松菜和え 693kcal・塩分3.1g みやび弁当 + ふき和え、おまかせ一品 ペア ためぎうどん&二色丼 550kcal・塩分3.3g 丼 天津唐揚げ丼 782kcal・塩分2.3g	24 肉団子の酢豚 ● 春雨サラダ ● いんげんソテー ● かぼちゃ煮 654kcal・塩分2.4g みやび弁当 + れんこん和え、五目巾着 ペア おろしうどん&コロッケ丼 540kcal・塩分2.6g 丼 鶏めし 676kcal・塩分2.6g	25 鶏竜田、コロッケ ● ゆかりパスタ ● もやしキムチ和え ● 白菜煮びたし 743kcal・塩分1.8g みやび弁当 + 茄子炒め、ウインナー ペア きつねうどん&わかめご飯 456kcal・塩分3.8g 丼 ガバオライス丼 644kcal・塩分2.1g	26 ハンバーグのトマトソース、おからポテト ● 野菜炒め ● キャベツマリネ ● ひじきサラダ 723kcal・塩分3.2g みやび弁当 + 玉こんにゃく、舞茸と豆腐のふんわり天 ペア 月見うどん&青菜小エビご飯 498kcal・塩分4.4g 丼 のり丼 823kcal・塩分2.8g	27 豚肉のネギ塩炒め、カレーコロッケ ● 海鮮ビーフン ● 青梗菜ナムル ● カリフラワー炒め 589kcal・塩分2.5g みやび弁当 + 高野豆腐煮、ねぎ焼き
28 野菜つくね、鶏肉のコンソメ炒め ● 五目きんぴら ● キャベツのお浸し ● 小松菜和え 612kcal・塩分2.6g みやび弁当 + コーンサラダ、オムレツ	29 白身フライとイカリングフライのオーロラソース ● チャブチエ ● 麩の酢の物 ● 人参マリネ 617kcal・塩分2.2g みやび弁当 + 大根煮、豆腐ステーキ ペア 山菜そば&磯辺揚げ丼 546kcal・塩分2.1g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	30 チキンカツとコロッケのデミソース ● マカロニサラダ ● ほうれん草ソテー ● もやしサラダ 695kcal・塩分2.5g みやび弁当 + いんげん煮、おまかせ一品 ペア ミートソース&鶏そぼろご飯 781kcal・塩分2.4g 丼 タレかつ丼 737kcal・塩分2.0g	1 	2 	3 	4

❗ 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

ごちそうさまでした

❗ 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、メニューの一部が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まず。

❗ 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