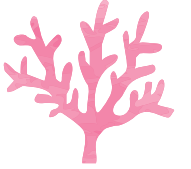


2026年
8月

才武弁当の献立

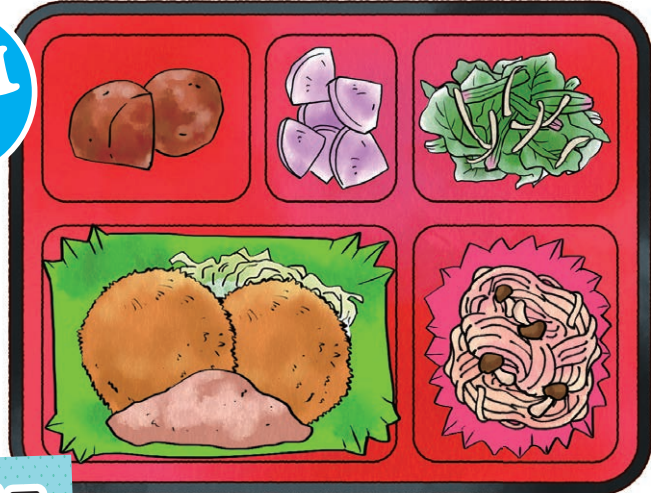
管理栄養士
監修



8/3
月



8/21
金



今月のおすすめメニュー

ハンバーグのトマトソース

チキンカツのおろしポン酢

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
26 	27 	28 	29 	30 	31 	1
2 豚肉の野菜炒め、 かば焼き風コロッケ ● 揚げ出し豆腐 ● 小松菜ソテー ● 大根和え 548kcal・塩分2.0g みやび弁当 +れんこんサラダ、豆腐ハンバーグ	3 ハンバーグのトマトソース ● きんぴらごぼう ● キャベツの煮びたし ● 麩の和え物 685kcal・塩分3.2g みやび弁当 +かぼちゃ煮、チヂミ ベア 天ぷらそば&肉野菜炒め丼 650kcal・塩分2.2g 丼 豚丼 719kcal・塩分1.9g	4 回鍋肉、 コーンフライ ● ガーリックスパ ● 青梗菜炒め ● もやしキムチ和え 547kcal・塩分2.5g みやび弁当 +こんにゃく煮、おまかせ一品 ベア 冷し中華&鶏そぼろご飯 583kcal・塩分6.8g 丼 焼き鳥丼 630kcal・塩分1.8g	5 白身フライ、 イカ野菜カツ ● じゃがいも煮 ● いんげん炒め ● 春雨サラダ 652kcal・塩分2.2g みやび弁当 +ブロッコリー和え、オムレツ ベア ナポリタン&ハンバーグ丼 797kcal・塩分2.7g 丼 タレかつ丼 737kcal・塩分2.0g	6 コロッケ、 焼うどん ● 肉団子のクリーム煮 ● 切干大根煮 ● 小松菜和え 737kcal・塩分3.8g みやび弁当 +冬瓜煮、舞茸と豆腐のふんわり天 ベア 山菜うどん&コロッケ丼 537kcal・塩分2.6g 丼 麻婆茄子丼 592kcal・塩分1.3g	7 ハムカツ、 つくね ● もやし炒め ● こんにゃく煮 ● ビーマンマリネ 706kcal・塩分2.6g みやび弁当 +オクラ和え、三角しのだ ベア 肉うどん&うめしらすご飯 568kcal・塩分3.7g 丼 とり天丼 816kcal・塩分1.3g	8 春巻き、 かき揚げ ● 厚揚げ炒め ● いんげんソテー ● マカロニサラダ 752kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ひじき煮、ウインナー
9 鶏肉の五目炒め、 シュウマイ ● カリフラワー炒め ● 人参しりしり ● ほうれん草和え 557kcal・塩分2.4g みやび弁当 +ポテトサラダ、さつま揚げ	10 メンチカツ、 オムレツ ● ナポリタン ● れんこん炒め ● ワカメナムル 741kcal・塩分2.8g みやび弁当 +玉こんにゃく、豆腐ステーキ ベア とろろうどん&菜めし 483kcal・塩分3.6g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	11 鶏肉のうま煮 ● コールスローサラダ ● 切干大根炒め ● 青梗菜ソテー 594kcal・塩分2.7g みやび弁当 +ひじき煮、おまかせ一品	12 照り焼き豆腐ハンバーグ、 豚肉の生姜炒め ● ジャーマンポテト ● かぼちゃ煮 ● 小松菜お浸し 582kcal・塩分2.7g みやび弁当 +ふきと和え、玉子ロール	13 白身魚の幽庵焼き、 厚焼き玉子 ● ごぼう甘辛煮 ● もやしの中華炒め ● キャベツマリネ 483kcal・塩分1.6g みやび弁当 +きゅうりサラダ、五目巾着	14 おさつコロッケ、 豚肉の茄子の甘酢炒め ● 五目煮 ● 白菜炒め ● いんげんサラダ 626kcal・塩分2.0g みやび弁当 +コーンサラダ、海鮮ステーキ	15 オムレツのデミソース ● 鶏肉の洋風煮 ● マカロニ炒め ● がんも煮 612kcal・塩分3.1g みやび弁当 +竹の子和え、イカ野菜カツ
16 豚肉の韓国風炒め、 ピーマンの肉詰め焼き ● きんぴらごぼう ● 切干大根サラダ ● 昆布豆 563kcal・塩分1.4g みやび弁当 +れんこん煮、かこと豆腐のふんわり天	17 枝豆フライ、 目玉焼きフライ ● 豆腐チャンプル ● 小松菜煮びたし ● 春雨サラダ 655kcal・塩分2.5g みやび弁当 +ブロッコリー煮、サラダステーキ ベア 焼きそば&ゆかりご飯 583kcal・塩分4.1g 丼 のり丼 823kcal・塩分2.8g	18 コロッケ、 スパイシーチキン ● 肉野菜炒め ● ひじき煮 ● 人参マリネ 624kcal・塩分2.2g みやび弁当 +玉こんにゃく、おまかせ一品 ベア 月見うどん&揚げ丼 588kcal・塩分3.0g 丼 塩豚ブロッコリー丼 672kcal・塩分1.4g	19 揚げチヂミ、揚げ餃子、 豚キムチ炒め ● マカロニサラダ ● 麩のだし煮 ● コーンソテー 695kcal・塩分2.0g みやび弁当 +豆腐、ハムステーキ ベア たぬきうどん&ハンバーグ丼 578kcal・塩分3.1g 丼 ソースかつ丼 757kcal・塩分2.4g	20 夏野菜カレー ● メンチカツ ● 小松菜和え ● もやし炒め 669kcal・塩分2.8g みやび弁当 +切干大根煮、さつま揚げ ベア きつねうどん&磯辺揚げ丼 738kcal・塩分8.6g 丼 鶏めし 676kcal・塩分2.6g	21 チキンカツのおろしポン酢 ● たらこスパゲッティ ● じゃがいも甘辛煮 ● ほうれんそう和え 726kcal・塩分2.5g みやび弁当 +ふきと和え、根菜つくね ベア サラダうどん&青菜小エビご飯 738kcal・塩分8.6g 丼 中華丼 692kcal・塩分1.1g	22 チンチャオロース、 ソーセージカツ ● ビーフン炒め ● 大豆煮 ● いんげん和え 651kcal・塩分2.8g みやび弁当 +青梗菜炒め、三色高野しのだ
23 白身魚の照り焼き、 厚焼き玉子 ● 厚揚げ炒め ● 小松菜煮びたし ● もやしナムル 500kcal・塩分2.1g みやび弁当 +糸昆布煮、コロッケ	24 エビフライ、 白身フライ ● 切干大根炒め ● マカロニ炒め ● 青梗菜和え 623kcal・塩分1.2g みやび弁当 +きゅうりサラダ、枝豆と豆腐のふんわり天 ベア ミートソース&わかめご飯 748kcal・塩分3.1g 丼 麻婆豆腐丼 692kcal・塩分1.1g	25 ウィナースタミナカツ、 チキンロールフライ ● チャブチエ ● ひじき煮 ● いんげん和え 628kcal・塩分2.5g みやび弁当 +カリフラワーサラダ、おまかせ一品 ベア 天ぷらうどん&うめしらすご飯 528kcal・塩分3.4g 丼 きんぴらとてりやき丼 647kcal・塩分1.9g	26 トンカツ、 シュウマイ ● じゃが芋煮 ● もやし炒め ● 麩の酢の物 711kcal・塩分1.7g みやび弁当 +玉こんにゃく、チヂミ ベア 山菜そば&コロッケ丼 555kcal・塩分2.0g 丼 ガバオライス丼 655kcal・塩分2.1g	27 コロッケ、 スパゲティペロン ● 豆腐炒め ● 青梗菜煮びたし ● 大豆サラダ 660kcal・塩分2.3g みやび弁当 +かぼちゃ煮、つくね大葉巻き ベア おろしうどん&二色丼 553kcal・塩分3.3g 丼 天津唐揚げ丼 685kcal・塩分1.2g	28 ハンバーグカレーソース ● 野菜炒め ● こんにゃく煮 ● 大根和え 708kcal・塩分2.6g みやび弁当 +コーンサラダ、京風がんも ベア 冷し中華&ゆかりご飯 552kcal・塩分6.9g 丼 イカ天丼 712kcal・塩分0.5g	29 ペーコンチーズカツ、 鶏肉の味噌炒め ● 五目きんぴら ● 小松菜炒め ● 人参サラダ 707kcal・塩分3.6g みやび弁当 +冬瓜煮、豆腐ステーキ
30 豚肉のブルギ炒め、 パンブキンキッシュ ● 竹輪煮 ● もやし炒め ● キャベツお浸し 529kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ふきと和え、水餃子	31 チーズコロッケ、 焼きそば ● 肉団子の中華煮 ● ビーマンソテー ● ほうれん草ナムル 676kcal・塩分3.1g みやび弁当 +れんこん煮、オムレツ ベア 月見うどん&菜めし 488kcal・塩分4.0g 丼 ビビンバ丼 762kcal・塩分6.2g	1 	2 	3 	4 	5

❗ 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、
お早めにお召し上
がりください

お願い
お知らせ
●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
saitake
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