

2026年 10月 才武井当の献立

管理栄養士 監修



SAITAKE19711224

お知らせ

10月よりペアの麺のメニューが鍋焼きに変わります。

10/5 月 カツ丼

10/14 水 天津飯、コロッケ

今月のおすすめメニュー

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
27 ハalloween 🦇🍬	28 🍷🍷	29 🍷🍷	30 🍷🍷	1 たこ焼き ● 野菜炒め ● ひじきの炒め煮 ● さけふりかけ 592kcal・塩分2.8g みやび弁当 +オクラ和え、ホタテ風味カツ けんちゃんうどん&菜めし 542kcal・塩分7.7g のり丼 775kcal・塩分2.2g	2 春巻き、鶏唐揚げ、シュウマイ ● 根菜煮 ● もやし炒め ● 赤ウインナー 675kcal・塩分1.7g みやび弁当 +ピーマンサラダ、オムレツ 醤油ラーメン&メンチカツ丼 671kcal・塩分7.6g 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.3g	3 コーンコロッケ、豚丼 ● ナポリタン ● 大根の洋風煮 ● こんにゃく田楽 651kcal・塩分2.5g みやび弁当 +茄子和え、豆腐寄せ
4 ハンバーグ、野菜炒め ● じゃが芋煮 ● 春菊和え ● 角天 546kcal・塩分1.7g みやび弁当 +きゅうりサラダ、枝豆と豆腐のふんわり天	5 カツ丼 ● こんにゃく炒め ● 春雨サラダ ● 豆の洋風煮 680kcal・塩分1.8g みやび弁当 +かぼちゃ煮、チヂミ かうどん&梅しらすご飯 569kcal・塩分6.9g 焼き鳥丼 630kcal・塩分1.8g	6 メンチカツ、ハンバーグ ● ピーファン炒め ● ひじきサラダ ● いんげん炒め 743kcal・塩分3.5g みやび弁当 +ほうれん草和え、おまかせ一品 山菜うどん&二色丼 567kcal・塩分6.8g 豚丼 719kcal・塩分1.9g	7 チキンカツ、揚げチヂミ ● 焼うどん ● 切干大根の酢の物 ● 白菜の中華煮 710kcal・塩分1.8g みやび弁当 +ふきと和え、京風がんも 塩ちゃんぽん麺&青菜小エビご飯 593kcal・塩分7.8g イカ天丼 706kcal・塩分0.5g	8 牛肉コロッケ、豚野菜炒め ● がんも煮 ● もやしキムチ ● マカロニ炒め 688kcal・塩分1.8g みやび弁当 +白滝和え、豆腐ハンバーグ 月見うどん&揚げ丼 604kcal・塩分6.4g ソースカツ丼 757kcal・塩分2.4g	9 天ぷら ● 豆腐炒め ● いんげん和え ● ひじき煮 574kcal・塩分2.2g みやび弁当 +もやしサラダ、野菜のミンチ巻き きのこうどん&わかめご飯 482kcal・塩分7.2g 中華丼 616kcal・塩分0.6g	10 ハムカツ、ミートボール、ベイクドエッグポテト ● マカロニサラダ ● こんにゃく煮 ● キャベツ炒め 676kcal・塩分2.9g みやび弁当 +れんこん和え、かにと豆腐のふんわり天
11 白身魚の照り焼き、野菜のコンソメ煮 ● さつま芋コロッケ ● かぼちゃ煮 ● 白菜炒め 560kcal・塩分2.2g みやび弁当 +ごぼうサラダ、豆腐寄せ	12 コロッケ、豚肉の韓国風炒め ● 根菜煮 ● ワカメサラダ ● マカロニ炒め 642kcal・塩分1.8g みやび弁当 +オクラ和え、ハムステーキ	13 ハンバーグのきのこソース ● ビビンバチャプチェ ● ひじきサラダ ● 和風サラダ 702kcal・塩分2.5g みやび弁当 +冬瓜煮、おまかせ一品 きつねうどん&肉野菜炒め丼 591kcal・塩分6.3g のり丼 775kcal・塩分2.2g	14 天津飯、コロッケ ● 味噌おでん ● 無限キャベツ ● いんげん和え 627kcal・塩分2.5g みやび弁当 +きゅうりサラダ、野菜天 カレーうどん&ゆかりご飯 576kcal・塩分8.1g きんぴらてりやき丼 647kcal・塩分1.9g	15 ミラノ風チキンカツ、三角春巻き ● 高野豆腐煮 ● 大根キムチ ● 餃子 620kcal・塩分2.6g みやび弁当 +竹輪サラダ、三角しのだ チゲ味噌うどん&ハンバーグ丼 750kcal・塩分6.5g 塩豚ブロッコリー丼 678kcal・塩分1.4g	16 鶏肉の甘酢あんかけ ● きのこパスタ ● 大豆煮 ● キャベツサラダ 586kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ごぼう炒め、じゃがべーバーグ 肉うどん&鶏そぼろご飯 608kcal・塩分7.7g タレかつ丼 737kcal・塩分2.0g	17 かぼちゃコロッケ、麻婆豆腐 ● れんこん金平 ● じゃが芋煮 ● 赤ウインナー 605kcal・塩分1.5g みやび弁当 +ピーマンサラダ、肉団子
18 野菜つくね、豚肉の甘辛炒め ● 金平ごぼう ● 茄子煮 ● もやし炒め 585kcal・塩分1.0g みやび弁当 +ふきと和え、イカメンチカツ	19 アジフライ、豚キムチ炒め ● ピーファン炒め ● ひじきサラダ ● 切干大根煮 639kcal・塩分2.5g みやび弁当 +冬瓜煮、チヂミ 月見うどん&コロッケ丼 583kcal・塩分6.4g ビビンバ丼 707kcal・塩分4.4g	20 ハムカツ、オムレツ ● 肉団子の味噌ソース ● もやし炒め ● ワカメのだし煮 701kcal・塩分3.0g みやび弁当 +コーンサラダ、おまかせ一品 天ぷらうどん&菜めし 533kcal・塩分7.1g ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	21 野菜炒め、肉味噌フライ ● ゆかりパスタ ● 白菜の和え物 ● 春雨炒め 676kcal・塩分2.2g みやび弁当 +かぼちゃ煮、野菜天 担々麺&梅しらすご飯 678kcal・塩分7.3g 天津唐揚げ丼 685kcal・塩分1.2g	22 メンチカツ、キャベツ焼き五目あんかけ ● チャプチェ ● いんげんソテー ● 小松菜和え 611kcal・塩分2.4g みやび弁当 +きゅうりサラダ、五目巾着 山菜うどん&磯辺揚げ丼 545cal・塩分6.2g 白身魚天丼 737cal・塩分0.9g	23 豚じゃが、三角春巻き ● 揚げ餃子 ● 大根サラダ ● キャベツの酢の物 606kcal・塩分1.2g みやび弁当 +マカロニ炒め、鶏肉の八幡巻き かうどん&揚げ丼 657kcal・塩分6.1g 鶏めし 676kcal・塩分2.6g	24 焼肉炒め、カレーコロッケ ● 肉団子のコンソメ煮 ● こんにゃくの金平 ● ポテトサラダ 686kcal・塩分2.3g みやび弁当 +玉ネギ和え、舞茸のふんわり天
25 肉詰めピーマンフライ、すき焼き風煮 ● 切干大根煮 ● ほうれん草和え ● れんこんサラダ 633kcal・塩分1.2g みやび弁当 +茄子炒め、シュウマイ	26 カレー ● ハンバーグ ● コーンサラダ ● もやし炒め 637kcal・塩分2.9g みやび弁当 +ピーマン煮、オムレツ けんちゃんうどん&青菜小エビご飯 552kcal・塩分8.1g ソースカツ丼 757kcal・塩分2.4g	27 わさび豚しゃぶサラダ、クリーミーコロッケ ● ナポリタン ● がんも煮 ● ひじきサラダ 712kcal・塩分3.4g みやび弁当 +ふきと和え、おまかせ一品 味噌ラーメン&メンチカツ丼 701kcal・塩分6.6g ガパオライス丼 655kcal・塩分2.1g	28 ビビンバ、白身魚青のりフライ ● 水餃子 ● 野菜の生姜和え ● こんにゃく田楽 591kcal・塩分1.9g みやび弁当 +コーンサラダ、野菜天 きのこうどん&二色丼 576kcal・塩分6.7g とり天丼 813kcal・塩分1.3g	29 唐揚げ、厚焼き玉子、シュウマイ ● ピーファン炒め ● 白菜サラダ ● 切干大根煮 666kcal・塩分1.9g みやび弁当 +冬瓜煮、三角しのだ 肉うどん&わかめご飯 577kcal・塩分8.5g 麻婆豆腐丼 613kcal・塩分1.3g	30 メンチカツ ● 五目煮 ● マカロニサラダ ● もやし炒め 723kcal・塩分3.9g みやび弁当 +カリフラワー和え、水餃子 カレーうどん&ハンバーグ丼 699kcal・塩分8.1g のり丼 775kcal・塩分2.2g	31 卵の花フライ、豚肉の生姜炒め ● おでん ● 豆サラダ ● 春雨炒め 627kcal・塩分2.2g みやび弁当 +茄子和え、京風がんも

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

●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