2026年 11月 才武弁当の献立

管理栄養士監修

Follow Me! フォローしてね!

SAITAKE19711224

11/5（木）



照りタルハンバーグ

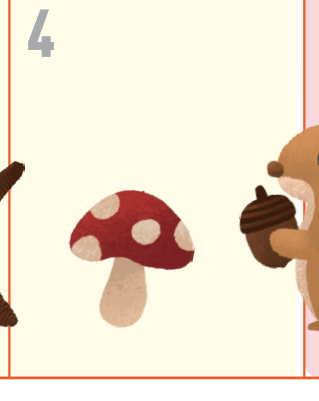
今月のおすすめメニュー

11/30（月）

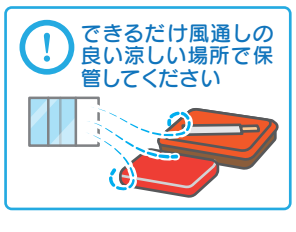


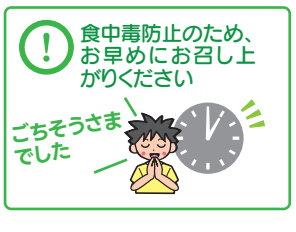
紅生姜唐揚げ、白身フライ

※イラストはイメージです。

日	月	火	水	木	金	土
1 ベーコンエッグカツ ・ビーフン炒め ・白菜の煮びたし ・切干大根の酢の物 595kcal・塩分2.1g みやび弁当 +練り梅、チヂミ	**2** チキンカツマスタードソース ・竹の子の高菜炒め ・ひじき煮 ・枝豆天 595kcal・塩分2.8g みやび弁当 +オクラ和え、かにと豆腐のふんわり天 ペア きつねうどん＆コロッケ弁 554kcal・塩分6.1g 丼 中華丼 879kcal・塩分1.8g	**3** オムレツとチキンのトマトソース ・カレーコロッケ ・マカロニ炒め ・ワカメサラダ 723kcal・塩分2.7g みやび弁当 +小松菜和え、おまかせ一品	**4** アジフライ ・ペペロンチーノ ・高野豆腐煮 ・もやしサラダ 633kcal・塩分1.7g みやび弁当 +れんこん炒め、肉団子 ペア 醤油ラーメン＆鶏そぼろご飯 555kcal・塩分7.7g 丼 豚丼 719kcal・塩分1.9g	**5** 照りタルハンバーグ ・切干大根煮 ・竹の子炒め ・こんにゃく煮 711kcal・塩分3.5g みやび弁当 +カリフラワーサラダ、三角しのだ ペア チゲ味噌うどん＆揚げ弁 729kcal・塩分6.0g 丼 ビーフストロガノフ丼 691kcal・塩分3.1g	**6** チンジャオロース風、コロッケ ・オムレツ ・マカロニトマト煮 ・コーンサラダ 653kcal・塩分2.3g みやび弁当 +麩和え、じゃがベーバーグ ペア 塩ちゃんぽん麺＆菜めし 583kcal・塩分7.4g 丼 焼き鳥丼 630kcal・塩分1.8g	**7** チャプチェ、チヂミ ・おでん ・のり塩ポテト ・ワカメサラダ 580kcal・塩分2.4g みやび弁当 +玉葱和え、豆腐寄せ
8 肉じゃが ・イカ野菜カツ ・もやしキムチ和え ・かぼちゃサラダ 715kcal・塩分1.9g みやび弁当 +ふき煮、オムレツ	**9** ジャーマンポテトコロッケ、キーマカレー ・サラスパ ・麩の酢の物 ・豆サラダ 715kcal・塩分2.9g みやび弁当 +冬瓜煮、豆腐ハンバーグ ペア カうどん＆肉野菜炒め弁 673kcal・塩分6.3g 丼 イカ天丼 706kcal・塩分0.5g	**10** 肉団子の甘酢炒め ・ハムチーズカツ ・茄子煮 ・マカロニペペロン炒め 592kcal・塩分2.9g みやび弁当 +いんげんサラダ、おまかせ一品 ペア 天ぷらうどん＆梅しらすご飯 545kcal・塩分6.9g 丼 ビビンバ丼 707kcal・塩分4.4g	**11** エビフライのチリマヨソース、野菜炒め ・和風スパゲッティ ・ひじき煮 ・もやし炒め 633kcal・塩分2.3g みやび弁当 +白滝和え、めかぶ ペア 月見うどん＆磯辺揚げ弁 574kcal・塩分6.5g 丼 きんぴらてりやき丼 647kcal・塩分1.9g	**12** カレーうどん、野菜かき揚げ ・麻婆豆腐 ・白菜煮 ・コーンサラダ 651kcal・塩分2.7g みやび弁当 +玉こん煮、三角春巻き ペア 担々麺＆ゆかりご飯 664kcal・塩分7.0g 丼 のり弁 775kcal・塩分2.2g	**13** チキンカツ、焼きそば ・豚キムチ ・大根煮 ・ブロッコリーサラダ 646kcal・塩分3.6g みやび弁当 +キャベツサラダ、麩菓と豆腐のふんわり天 ペア けんちんうどん＆青菜小エビご飯 552kcal・塩分8.1g 丼 タレかつ丼 737kcal・塩分2.0g	**14** 豚カツの味噌ダレ、シュウマイ ・きんぴらごぼう ・マカロニ炒め ・ピーマンサラダ 725kcal・塩分2.2g みやび弁当 +味の花、オムレツ
15 ポトフ風 ・たらこフライ ・竹の子炒め ・青梗菜和え 593kcal・塩分1.9g みやび弁当 +オクラサラダ、水餃子	**16** 唐揚げのレモンタルタル、ハムステーキ ・切干大根煮 ・いんげん炒め ・春雨サラダ 740kcal・塩分1.8g みやび弁当 +ポテトサラダ、豆腐寄せ ペア 山菜うどん＆二色弁 567kcal・塩分6.8g 丼 塩豚ブロッコリー丼 678kcal・塩分1.4g	**17** メンチカツ ・麻婆茄子 ・ひじき煮 ・豆サラダ 687kcal・塩分2.1g みやび弁当 +玉葱和え、おまかせ一品 ペア 肉うどん＆わかめご飯 577kcal・塩分8.5g 丼 白身魚天丼 737kcal・塩分0.9g	**18** 豚肉のすき焼き風煮、かぼちゃコロッケ ・焼きうどん ・きのこ炒め ・ワカメサラダ 689kcal・塩分2.3g みやび弁当 +ふき和え、チヂミ ペア カレーうどん＆ハンバーグ弁 699kcal・塩分8.1g 丼 天津唐揚げ丼 685kcal・塩分1.2g	**19** ハンバーグのトマトソース、トマトパスタ ・野菜炒め ・きんぴらごぼう ・小松菜和え 705kcal・塩分2.9g みやび弁当 +こんにゃく煮、トマトベーコンカツ ペア きのこうどん＆メンチカツ弁 629kcal・塩分6.3g 丼 麻婆豆腐丼 627kcal・塩分1.9g	**20** 鶏唐揚げのネギ塩ソース ・焼きそば ・かぼちゃ煮 ・オクラ和え 616kcal・塩分1.6g みやび弁当 +高菜、お好み焼き ペア 味噌ラーメン＆揚げ弁 656kcal・塩分6.3g 丼 ガパオライス丼 655kcal・塩分2.1g	**21** 白身フライ、肉団子 ・マカロニトマト炒め ・もやしごま和え ・生姜天 629kcal・塩分2.2g みやび弁当 +糸昆布煮、五目巾着
22 野菜炒め、三角春巻き ・ビーフン炒め ・ワカメナムル ・コーンサラダ 581cal・塩分1.6g みやび弁当 +冬瓜煮、ハムステーキ	**23** ナポリタン、オムレツ、鶏唐揚げ ・ジャーマンポテト ・春雨サラダ ・いんげんサラダ 697kcal・塩分2.3g みやび弁当 +れんこん煮、枝豆と豆腐のふんわり天	**24** ベーコンチーズカツ、ウインナー ・ごぼうサラダ ・キャベツ炒め ・もやしナムル 708kcal・塩分2.2g みやび弁当 +カリフラワー煮、おまかせ一品 ペア チゲ味噌うどん＆コロッケ弁 708cal・塩分6.0g 丼 ソースカツ丼 757kcal・塩分2.4g	**25** 豚肉とれんこんのきんぴら、竹輪磯辺天、さつま芋天 ・かぼちゃコロッケ ・もやし炒め ・豆サラダ 737kcal・塩分2.2g みやび弁当 +玉こん煮、京風がんも ペア 醤油ラーメン＆ゆかりご飯 524cal・塩分7.8g 丼 ビビンバ丼 707kcal・塩分4.4g	**26** 酢豚 ・春雨サラダ ・高野豆腐煮 ・揚餃子 659kcal・塩分2.2g みやび弁当 +ほうれん草和え、野菜の肉巻き ペア きつねうどん＆菜めし 475kcal・塩分7.1g 丼 鶏めし 676kcal・塩分2.6g	**27** ラビオリ、照り焼きハンバーグ ・油そば風 ・かぼちゃ煮 ・切干大根サラダ 742kcal・塩分3.5g みやび弁当 +茄子炒め、野菜天 ペア 塩ちゃんぽん麺＆鶏そぼろご飯 612kcal・塩分6.8g 丼 のり弁 775kcal・塩分2.2g	**28** ミートコロッケ ・マカロニサラダ ・小松菜炒め ・ひじき和え 629kcal・塩分1.5g みやび弁当 +ふき煮、オムレツ
29 才武カレー ・コロッケ ・茄子炒め ・もやし和え 589cal・塩分2.8g みやび弁当 +かぼちゃ煮、水餃子	**30** 紅生姜唐揚げ、白身フライ ・さつま芋と角天の炊き合わせ ・麩の酢の物 ・白菜和え 724kcal・塩分2.5g みやび弁当 +糸昆布煮、ウインナー ペア カレーうどん＆磯辺揚げ弁 648kcal・塩分7.7g 丼 タレかつ丼 737kcal・塩分2.0g	1 	2 	3 	4 	5 







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(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

株式会社才武給食（さいたけ）

〒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