

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	1	2	3	4
朝				お正月メニュー 466kcal 塩分1.9g	2020 賀正 	イカタコ天さつま ●ごぼう炒め 412kcal ●コーンサラダ 塩分1.7g	肉団子 ●ブロッコリー炒め 432kcal ●金時豆 塩分1.4g
昼				謹賀新年 年始の休み とさせていただきます。 本年もよろしく お願い致します。	ハンバーグのデミグラスソース ●茄子炒め ●グラタン ●豆サラダ ●人参和え 664kcal 塩分2.5g	鶏肉のネギ塩焼き ●いんげん炒め ●里芋煮 ●大根サラダ ●しそ昆布 529kcal 塩分5.7g	牛肉のオイスター炒め ●ピーマン煮 ●ツナサラダ包み揚げ ●きゅうり和え 491kcal ●キャベツサラダ 塩分1.0g
夕					豚肉の生姜焼き ●白菜炒め ●めかぶ ●オクラ和え ●ひじきサラダ 460kcal 塩分2.0g	クリームコロッケ ●れんこん炒め ●海鮮バーグ ●春雨サラダ ●木目和え 541kcal 塩分1.4g	かに玉の塩あんかけ ●ピーマン炒め ●彩角天 ●ふき和え 447kcal ●もやしサラダ 塩分1.7g
朝	5 シュウマイ ●じゃが芋炒め 410kcal ●オクラ和え 塩分1.1g	6 ハムステーキ ●冬瓜煮 318kcal ●梅ザーサイ 塩分4.0g	7 彩しんじょう ●白菜炒め 356kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.8g	8 鶏肉の治部煮 ●いんげん炒め 450kcal ●春雨サラダ 塩分1.8g	9 サラダステーキ ●茄子炒め 413kcal ●豆サラダ 塩分1.8g	10 あじの塩焼き ●きのご炒め 445kcal ●さつま芋サラダ 塩分1.1g	11 エッグ明太子 ●ピーマン炒め 326kcal ●ふき和え 塩分1.0g
昼	白身魚フライ ●マカロニ炒め ●もずく ●豆サラダ ●ひじき和え 525kcal 塩分1.6g	ハンバーグのオニオンソース ●カリフラワー炒め ●かぼちゃ煮 ●竹の子和え ●のり佃煮 605kcal 塩分4.0g	焼き餃子 ●れんこん炒め ●ひじき煮 ●ふき和え ●もやしサラダ 483kcal 塩分2.2g	オムレツのトマトソース ●ほうれん草炒め ●切干大根煮 ●フルーツポンチ ●生姜ごま高菜 485kcal 塩分2.3g	豆腐チャンプル ●白菜煮 ●お好み焼き ●オクラサラダ ●白滝和え 450kcal 塩分1.4g	鶏肉のBBQソース ●さつま揚げ炒め ●なめ茸 ●いんげんサラダ ●ふ和え 566kcal 塩分4.1g	チーズハムカツ ●ピーマン炒め ●チヂミ ●コーンサラダ ●もやし和え 589kcal 塩分1.6g
夕	鶏肉のテリマヨソース ●茄子炒め ●小籠包 ●いんげんサラダ ●大根和え 636kcal 塩分2.5g	牛肉のすき焼き風煮 ●きのご炒め ●竹輪煮 ●ピーマンサラダ ●キャベツ和え 464kcal 塩分2.4g	さけの塩焼き ●マカロニ炒め ●糸昆布煮 ●コーンサラダ ●ふ和え 519kcal 塩分2.9g	豚カツ ●竹の子炒め ●冬瓜煮 ●ブロッコリーサラダ ●たいみそ 509kcal 塩分1.1g	ハンバーグのおろしソース ●キャベツ炒め ●きんぴらごぼう ●笹かま ●ワカメサラダ 586kcal 塩分2.9g	豚肉の甘辛炒め ●カリフラワー煮 ●カレールック包み揚げ ●きゅうりサラダ ●木目和え 513kcal 塩分1.6g	ロールキャベツのきのごソース ●小松菜炒め ●ひじき煮 ●れんこんサラダ ●もも缶 447kcal 塩分2.6g
朝	12 まぐろバーグ ●マカロニ炒め 394kcal ●大根サラダ 塩分1.7g	13 五目巾着 ●白菜炒め 348kcal ●山クラゲ 塩分0.2g	14 牛肉のしぐれ煮 ●めかぶ 438kcal ●コーンサラダ 塩分1.4g	15 さんが焼き ●キャベツ炒め 359kcal ●キムチもやし 塩分1.0g	16 さばの生姜煮 ●竹の子炒め 508kcal ●オクラ和え 塩分1.3g	17 鶏肉のネギ塩焼き ●ピーマン炒め 429kcal ●ザーサイ 塩分4.8g	18 海鮮天さつま ●茄子炒め 388kcal ●竹の子和え 塩分1.8g
昼	肉じゃが ●茄子炒め ●ブロッコリー煮 ●豆サラダ ●ザーサイ 495kcal 塩分4.1g	さばの塩焼き ●青梗菜炒め ●冬瓜煮 ●きゅうりサラダ ●りんご缶 530kcal 塩分1.3g	ポークソテーのシャリアピンソース ●厚揚げ炒め ●糸昆布煮 ●いんげん和え ●ひじきサラダ 545kcal 塩分2.5g	鶏肉のチリソース ●きのご炒め ●カレールック包み揚げ ●ふき和え ●大根サラダ 537kcal 塩分2.3g	エビフライ ●マカロニ炒め ●もずく ●れんこんサラダ ●木目和え 544kcal 塩分1.8g	ハンバーグのおろしソース ●いんげん炒め ●里芋煮 ●豆サラダ ●キャベツ和え 630kcal 塩分2.7g	厚揚げの中華炒め ●カリフラワー炒め ●竹輪煮 ●オクラサラダ ●山クラゲ 475kcal 塩分2.0g
夕	タンダーリーチキン ●玉子炒め ●もずく ●竹の子和え ●ふ和え 546kcal 塩分3.1g	エビカツ ●ピーマン炒め ●切干大根煮 ●オクラ和え ●味の花 519kcal 塩分3.4g	オムレツのクリームソース ●れんこん炒め ●豆煮 ●春雨サラダ ●ワカメ和え 543kcal 塩分3.5g	ピーマンの肉詰め焼き ●茄子炒め ●かぼちゃ煮 ●ブロッコリーサラダ ●人参和え 517kcal 塩分1.8g	牛肉のチャブチェ ●ごぼう煮 ●ツナサラダ包み揚げ ●きゅうりサラダ ●ひじき和え 519kcal 塩分2.1g	白身魚の南部焼き ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●フルーツポンチ ●もやし和え 430kcal 塩分2.4g	ヒレカツ ●ピーマン炒め ●ひじき煮 ●コーンサラダ ●梅ザーサイ 562kcal 塩分4.4g
朝	19 エビしんじょう ●マカロニ炒め 384kcal ●白菜和え 塩分1.7g	20 ロールキャベツ ●ほうれん草炒め 370kcal ●しそ昆布 塩分2.0g	21 三色高野しのだ ●ブロッコリー炒め 383kcal ●コーンサラダ 塩分0.7g	22 オムレツ ●じゃが芋炒め 351kcal ●ふき和え 塩分1.0g	23 鶏肉のしそ風味焼き ●いんげん炒め 430kcal ●きゅうり炒め 塩分1.3g	24 野菜天さつま ●白菜炒め 374kcal ●味の花 塩分2.1g	25 さけの味噌焼き ●小松菜炒め 445kcal ●オクラ和え 塩分1.1g
昼	さけの照り焼き ●れんこん炒め ●きんぴらごぼう ●ふき和え ●うぐいす豆 508kcal 塩分1.8g	鶏肉のネギ味噌焼き ●ピーマン炒め ●めかぶ ●かぼちゃサラダ ●玉葱和え 554kcal 塩分2.4g	クリームコロッケ ●青梗菜炒め ●お好み焼き ●春雨サラダ ●ひじき和え 540kcal 塩分1.3g	牛肉のブルコギ風 ●ピーマン炒め ●茄子炒め ●笹かま ●ワカメ和え 547kcal 塩分2.6g	肉団子の甘酢ソース ●竹の子炒め ●きのご煮 ●マカロニサラダ ●大根和え 605kcal 塩分3.2g	豚肉の生姜焼き ●ピーマン炒め ●ひじき煮 ●コーンサラダ ●木目和え 468kcal 塩分1.7g	ハンバーグのきのごソース ●ブロッコリー炒め ●グラタン ●れんこんサラダ ●ふ和え 634kcal 塩分3.3g
夕	肉じゃが ●きのご炒め ●チヂミ ●いんげん和え ●りんご缶 481kcal 塩分0.9g	ポークソテーのオニオンソース ●さつま揚げ炒め ●竹の子煮 ●きゅうりサラダ ●大根和え 497kcal 塩分2.2g	ハンバーグのデミグラスソース ●白菜炒め ●グラタン ●オクラ和え ●キャベツサラダ 595kcal 塩分2.8g	あじの塩焼き ●れんこん炒め ●高野豆腐煮 ●カリフラワーサラダ ●木目和え 435kcal 塩分1.6g	明太ポテトサラダロール ●ほうれん草炒め ●お好み焼き ●春雨サラダ ●玉葱和え 525kcal 塩分1.8g	豆腐チャンプル ●ピーマン炒め ●かぼちゃ煮 ●ふき和え ●人参サラダ 492kcal 塩分1.1g	鶏肉のBBQソース ●キャベツ炒め ●彩角天 ●いんげんサラダ ●白滝和え 516kcal 塩分2.3g
朝	26 海鮮ステーキ ●茄子炒め 423kcal ●豆サラダ 塩分2.0g	27 京風がんも ●竹輪炒め 389kcal ●ピピンハ山菜 塩分1.8g	28 鶏と野菜の湯葉巻き ●きのご炒め 418kcal ●れんこんサラダ 塩分1.0g	29 オムレツ ●竹の子炒め 353kcal ●ふき和え 塩分0.7g	30 三角しのだ ●キャベツ炒め 396kcal ●ごぼうサラダ 塩分0.8g	31 ぶりの照り焼き ●青梗菜炒め 463kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.0g	1
昼	コロッケ、オムレツ ●ごぼう炒め ●糸昆布煮 ●きゅうりサラダ ●みかん缶 518kcal 塩分2.6g	ロールキャベツのクリームソース ●ピーマン炒め ●白菜煮 ●かぼちゃサラダ ●木目和え 452kcal 塩分3.0g	牛肉のチャブチェ ●いんげん煮 ●小籠包 ●茄子和え ●切干大根サラダ 533kcal 塩分2.0g	あかうおの煮付け ●カリフラワー炒め ●冬瓜煮 ●オクラ和え ●もも缶 422kcal 塩分1.8g	油淋鶏 ●さつま揚げ炒め ●海鮮バーグ ●コーンサラダ ●玉葱和え 725kcal 塩分3.6g	かに玉の塩あんかけ ●白菜炒め ●彩角天 ●ふき和え ●もやしサラダ 422kcal 塩分1.8g	
夕	ぶりの照り焼き ●青梗菜炒め ●大根煮 ●竹の子和え ●のり佃煮 484kcal 塩分3.2g	エビフライ ●ブロッコリー炒め ●めかぶ ●コーンサラダ ●玉葱和え 542kcal 塩分2.2g	豚肉の味噌焼き ●ピーマン炒め ●竹輪煮 ●豆サラダ ●もやし和え 507kcal 塩分2.5g	焼き餃子 ●マカロニ炒め ●糸昆布煮 ●きゅうりサラダ ●ひじき和え 480kcal 塩分2.7g	ハンバーグのシャリアピンソース ●茄子炒め ●里芋煮 ●春雨サラダ ●金時豆 667kcal 塩分2.7g	豚肉の生姜炒め ●豆腐炒め ●きんぴらごぼう ●オクラ和え ●大根サラダ 567kcal 塩分1.9g	

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、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(160g)269kcalを含みます。

●9時まで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