

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	1	2	3	4
朝				五目巾着 ●竹の子炒め ●かぼちゃ煮 380kcal 塩分0.8g	海鮮天さつま ●キャベツ炒め ●きゅうり和え 359kcal 塩分1.1g	サラダステーキ ●マカロニ炒め ●オクラ和え 372kcal 塩分1.8g	エビしんじょう ●きのご炒め ●うぐいす豆 399kcal 塩分1.2g
昼				鶏肉のBBQソース ●玉子炒め ●海鮮バーグ ●菜の花和え ●ひじきサラダ 567kcal 塩分2.2g	エビフライのタルタルソース ●ピーマン炒め ●もずく ●ふき和え ●ふ和え 522kcal 塩分2.4g	ハンバーグのおろしソース ●ブロッコリー炒め ●竹輪煮 ●春雨サラダ ●人参和え 633kcal 塩分3.4g	豚肉の生姜焼き ●厚揚げ炒め ●糸昆布煮 ●コーンサラダ ●キムチもやし 507kcal 塩分2.5g
夕				あじの塩焼き ●白菜炒め ●きんぴらごぼう ●豆サラダ ●もやし和え 469kcal 塩分1.3g	麻婆豆腐 ●いんげん炒め ●冬瓜煮 ●れんこんサラダ ●ミニゼリー 486kcal 塩分1.7g	かに玉の甘酢あんかけ ●じゃが芋炒め ●さば竜田揚げ ●小松菜和え ●キャベツサラダ 518kcal 塩分2.2g	鶏つくね、春巻き ●ピーマン炒め ●ひじき煮 ●茄子和え ●練り梅 551kcal 塩分3.2g
朝	5 ふんわり揚げ ●カリフラワー炒め ●ごぼうサラダ 477kcal 塩分1.4g	6 三色高野しのだ ●めかぶ ●白菜和え 346kcal 塩分1.1g	7 オムレツ ●いんげん炒め ●春雨サラダ 369kcal 塩分0.7g	8 さけの塩焼き ●茄子炒め ●竹輪サラダ 431kcal 塩分0.8g	9 枝豆と豆腐のふんわり天 ●れんこん炒め ●山クラゲ 376kcal 塩分0.9g	10 イカタコ天さつま ●ブロッコリー炒め ●コーンサラダ 380kcal 塩分1.0g	11 エッグ明太子 ●小松菜炒め ●ふき和え 330kcal 塩分1.1g
昼	ぶりの照り焼き ●青梗菜炒め ●かぼちゃ煮 ●竹の子和え ●ワカメサラダ 504kcal 塩分2.2g	さつま揚げ炒め ●れんこん煮 ●里芋煮 ●オクラ和え ●白滝サラダ 466kcal 塩分2.7g	ハムステーキ、ヒレカツ ●マカロニ炒め ●きんぴらごぼう ●フルーツポンチ ●ふ和え 548kcal 塩分2.4g	コロッケ ●ピーマン炒め ●なめ茸 ●カリフラワーサラダ ●大根和え 514kcal 塩分2.0g	鶏肉の八幡巻き、オムレツ ●白菜炒め ●ひじき煮 ●いんげんサラダ ●木耳和え 531kcal 塩分2.5g	ピーマンの肉詰め焼き ●じゃが芋炒め ●めかぶ ●きゅうりサラダ ●人参和え 501kcal 塩分2.3g	豚しゃぶ ●きのご炒め ●チヂミ ●豆サラダ ●もやし和え 517kcal 塩分1.7g
夕	ハムカツ ●ピーマン炒め ●豆煮 ●きゅうり和え ●ザーサイ 489kcal 塩分4.2g	タンダーチキン、鮭バーグ ●ブロッコリー炒め ●切干大根煮 ●コーンサラダ ●木耳和え 570kcal 塩分3.0g	ハンバーグのきのこソース ●ほうれん草炒め ●グラタン ●ふき和え ●もやしサラダ 605kcal 塩分3.4g	回鍋肉 ●竹の子炒め ●糸昆布煮 ●かぼちゃサラダ ●ワカメ和え 545kcal 塩分2.9g	さばの生姜煮 ●マカロニ炒め ●菜の花煮 ●オクラ和え ●茄子のからし漬け 557kcal 塩分2.3g	鶏肉の唐揚げ ●厚揚げ炒め ●お好み焼き ●春雨サラダ ●玉葱和え 753kcal 塩分3.5g	ふんわり揚げ ●ピーマン炒め ●きんぴらごぼう ●笹かま ●ひじきサラダ 571kcal 塩分2.5
朝	12 あかうおの煮付け ●ピーマン炒め ●白菜サラダ 402kcal 塩分1.2g	13 さんが焼き ●糸昆布煮 ●ビビンバ山菜 347kcal 塩分2.0g	14 鶏肉の治部煮 ●菜の花炒め ●オクラ和え 433kcal 塩分1.9g	15 三角しのだ ●マカロニ炒め ●金時豆 407kcal 塩分0.6g	16 彩しんじょう ●じゃが芋炒め ●きゅうり和え 364kcal 塩分0.6g	17 ハムステーキ ●カリフラワー炒め ●ごま昆布 358kcal 塩分1.6g	18 野菜天さつま ●れんこん炒め ●コーンサラダ 386kcal 塩分1.1g
昼	鶏肉のしそ風味焼き ●茄子炒め ●切干大根煮 ●ほうれん草和え ●のり佃煮 506kcal 塩分3.4g	ハンバーグのデミグラスソース ●豆腐炒め ●彩角天 ●れんこんサラダ ●キャベツ和え 648kcal 塩分3.3g	明太ポテトサラダロール ●竹の子炒め ●グラタン ●ブロッコリーサラダ ●木耳和え 546kcal 塩分2.0g	豚肉の味噌焼き ●いんげん炒め ●小籠包 ●ピーマンサラダ ●玉葱和え 522kcal 塩分1.1g	まぐろバーグ、オムレツ ●ピーマン炒め ●れんこん煮 ●白菜和え ●ミニゼリー 525kcal 塩分2.0g	さけのマスタードマヨソース ●マカロニ炒め ●冬瓜煮 ●小松菜和え ●もやしサラダ 527kcal 塩分1.8g	かに玉の塩あんかけ ●茄子炒め ●お好み焼き ●オクラ和え ●ひじきサラダ 445kcal 塩分2.0g
夕	焼き餃子 ●玉子炒め ●カリフラワー煮 ●マカロニサラダ ●ふ和え 566kcal 塩分2.4g	牛肉のブルコギ風 ●白菜炒め ●もずく ●きゅうりサラダ ●白滝和え 493kcal 塩分1.8g	白身魚の南部焼き ●きのご炒め ●ひじき煮 ●コーン和え ●味の花 439kcal 塩分3.0g	肉団子のトマトソース ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●ふき和え ●大根サラダ 536kcal 塩分3.4g	イカ野菜カツ ●ごぼう炒め ●竹の子煮 ●茄子和え ●キャベツサラダ 487kcal 塩分1.8g	豆腐ハンバーグ ●ピーマン炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●春雨サラダ ●ワカメ和え 640kcal 塩分2.0g	豚肉の生姜炒め ●いんげん炒め ●豆煮 ●ポテトサラダ ●ふ和え 587kcal 塩分2.1g
朝	19 肉団子 ●ほうれん草炒め ●きゅうりサラダ 413kcal 塩分1.5g	20 ぶりの味噌焼き ●ピーマン炒め ●梅ザーサイ 459kcal 塩分3.9g	21 オムレツ ●茄子炒め ●オクラ和え 360kcal 塩分0.9g	22 ベーコンポテトバーグ ●キャベツ炒め ●ふき和え 378kcal 塩分1.5g	23 京風がんも ●菜の花炒め ●ごぼうサラダ 380kcal 塩分0.5g	24 さばの生姜煮 ●もずく ●竹の子和え 478kcal 塩分1.2g	25 鶏肉のしそ風味焼き ●れんこん炒め ●春雨サラダ 448kcal 塩分1.1g
昼	エビカツ ●厚揚げ炒め ●切干大根煮 ●ふき和え ●山クラゲ 519kcal 塩分2.5g	焼き餃子 ●ピーマン炒め ●きんぴらごぼう ●ブロッコリーサラダ ●ワカメ和え 538kcal 塩分2.2g	ふんわり揚げ ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●いんげん和え ●大根サラダ 496kcal 塩分2.1g	チャプチェ ●れんこん炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●コーンサラダ ●もも缶 562kcal 塩分1.6g	鶏肉のネギ塩焼き ●白菜炒め ●グラタン ●きゅうりサラダ ●ふ和え 513kcal 塩分5.1g	豚カツの甘辛ソース ●いんげん炒め ●豆煮 ●オクラ和え ●白滝サラダ 637kcal 塩分2.5g	肉豆腐 ●ピーマン炒め ●冬瓜煮 ●マカロニサラダ ●キャベツ和え 518kcal 塩分1.8g
夕	鶏肉のBBQソース ●さつま揚げ炒め ●めかぶ ●白菜和え ●キャベツサラダ 547kcal 塩分2.8g	豚肉のオニオンソース ●青梗菜炒め ●糸昆布煮 ●きのご和え ●ミニゼリー 507kcal 塩分2.2g	赤魚の煮付け ●マカロニ炒め ●かぼちゃ煮 ●きゅうりサラダ ●人参和え 476kcal 塩分1.3g	エビフライ ●カリフラワー炒め ●なめ茸 ●オクラ和え ●木耳サラダ 535kcal 塩分2.7g	ピーマンの肉詰め焼き ●茄子炒め ●大根煮 ●ふき和え ●玉葱サラダ 456kcal 塩分2.3g	ハムステーキ、エビカツ ●ピーマン炒め ●ひじき煮 ●ブロッコリーサラダ ●ビビンバ山菜 547kcal 塩分2.7g	ハンバーグのデミグラスソース ●白菜炒め ●竹輪煮 ●きゅうりサラダ ●大根和え 637kcal 塩分3.5g
朝	26 海鮮ステーキ ●ピーマン炒め ●キムチもやし 382kcal 塩分2.4g	27 ふんわり揚げ ●ピーマン炒め ●生姜ごま高菜 470kcal 塩分1.5g	28 シュウマイ ●白菜炒め ●オクラ和え 413kcal 塩分0.9g	29 玉子焼き ●冬瓜煮 ●ふき和え 334kcal 塩分1.4g	30 白身魚の南部焼き ●青梗菜炒め ●茄子和え 370kcal 塩分1.4g	1 	2 
昼	あじの塩焼き ●ほうれん草炒め ●きんぴらごぼう ●コーンサラダ ●ザーサイ炒め 458kcal 塩分4.1g	根菜つくね ●茄子炒め ●切干大根煮 ●ふき和え ●玉葱サラダ 556kcal 塩分3.4g	クリームコロッケ ●マカロニ炒め ●なめ茸 ●きゅうりサラダ ●人参和え 535kcal 塩分2.1g	牛肉のブルコギ風 ●ピーマン炒め ●ひじき煮 ●竹の子和え ●ミニゼリー 556kcal 塩分2.5g	豆腐ハンバーグ ●いんげん炒め ●彩角天 ●ブロッコリーサラダ ●木耳和え 583kcal 塩分2.3g		
夕	コロッケ、オムレツ ●竹の子炒め ●糸昆布煮 ●豆サラダ ●たいみそ 548kcal 塩分2.4g	さつま揚げ炒め ●いんげん煮 ●チヂミ ●フルーツポンチ ●ひじき和え 447kcal 塩分1.6g	豚肉の生姜焼き ●カリフラワー炒め ●高野豆腐煮 ●小松菜和え ●白滝サラダ 488kcal 塩分2.0g	鶏肉のチリソース ●じゃが芋炒め ●小籠包 ●コーンサラダ ●キャベツ和え 629kcal 塩分2.5g	天ぷら ●玉子炒め ●冬瓜煮 ●大根おろしつゆ ●もやし和え 514kcal 塩分2.2g		


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、早めにお召し上がりください



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。

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>