


	日	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	5	6
朝		オムレツ ●小松菜炒め ●豆サラダ 376kcal 塩分0.9g	牛肉のしぐれ煮 ●ふんわり野菜豆腐寄せ ●竹の子和え 458kcal 塩分1.3g	海鮮天さつま ●ビーフン炒め ●オクラ和え 373kcal 塩分1.2g	鶏肉の治部煮 ●冬瓜煮 ●コーンサラダ 438kcal 塩分2.2g	京風がんも ●いんげん炒め ●春雨サラダ 380kcal 塩分0.7g	あじの塩焼き ●きのご炒め ●キムチもやし 364kcal 塩分1.0g
昼		焼き餃子 ●白菜炒め ●かぼちゃ煮 ●ピーマンサラダ ●玉葱和え 490kcal 塩分1.6g	ハンバーグのデミグラスソース ●茄子炒め ●なめ茸 ●いんげん和え ●キャベツサラダ 623kcal 塩分3.1g	ふんわり揚げ ●青梗菜炒め ●大根煮 ●ふき和え ●味の花 513kcal 塩分3.6g	牛肉のレモン炒め ●カリフラワー煮 ●彩角天 ●オクラ和え ●ひじき和え 457kcal 塩分1.5g	豚カツのマスタードソース ●マカロニ炒め ●きんぴらごぼう ●オクラ和え ●ミニゼリー 566kcal 塩分2.4g	ハムステーキ、シュウマイ ●じゃが芋炒め ●ブロッコリー煮 ●コーンサラダ ●ピビンパサラダ 578kcal 塩分2.3g
夕		白身魚の南部焼き ●れんこん炒め ●ひじき煮 ●きゅうりサラダ ●りんご缶 424kcal 塩分1.9g	明太ポテトサラダロール ●きのご炒め ●チヂミ ●ブロッコリーサラダ ●木耳和え 544kcal 塩分1.8g	オムレツ、ウインナー ●ごぼう炒め ●糸昆布煮 ●白菜和え ●練り梅 540kcal 塩分3.3g	根菜つくね ●茄子炒め ●竹の子煮 ●豆サラダ ●白滝和え 533kcal 塩分3.0g	鶏肉のBBQソース ●竹輪炒め ●もずく ●切干大根和え ●キャベツサラダ 543kcal 塩分2.6g	クリームコロッケ ●小松菜炒め ●小籠包 ●コーンサラダ ●ふき和え ●もやしサラダ 597kcal 塩分2.0g
朝	7	8	9	10	11	12	13
朝	オムレツ ●茄子炒め ●れんこんサラダ 352kcal 塩分0.5g	イカタコ天さつま ●白菜炒め ●ザーサイ 351kcal 塩分3.8g	枝豆と豆腐のふんわり天 ●マカロニ炒め ●きゅうり和え 401kcal 塩分1.1g	海鮮ステーキ ●竹の子炒め ●ピーマンサラダ 375kcal 塩分2.0g	三色高野しのだ ●糸昆布煮 ●ふき和え 342kcal 塩分1.9g	ベーコンポテトバーグ ●ビーフン炒め ●ほうれん草和え 395kcal 塩分1.2g	エッグ明太子 ●れんこん炒め ●ブロッコリーサラダ 375kcal 塩分0.9g
昼	エビカツ ●竹の子炒め ●グラタン ●ピーマンサラダ ●玉葱和え 536kcal 塩分1.7g	豚肉のトマトソース ●ごぼう炒め ●ひじき煮 ●ほうれん草和え ●キャベツサラダ 528kcal 塩分2.0g	チキン南蛮 ●茄子炒め ●お好み焼き ●春雨サラダ ●木耳和え 710kcal 塩分2.9g	シュウマイ、玉子焼き ●いんげん炒め ●冬瓜煮 ●マカロニサラダ ●大根和え 518kcal 塩分2.3g	ヒレカツ ●白菜炒め ●もずく ●オクラ和え ●白滝サラダ 474kcal 塩分1.3g	さばの生姜煮 ●豆腐炒め ●切干大根煮 ●竹の子和え ●のり佃煮 592kcal 塩分4.2g	肉じゃが ●マカロニ炒め ●小籠包 ●ピーマンサラダ ●ふ和え 537kcal 塩分1.6g
夕	厚揚げの中華炒め ●ビーフン炒め ●めかぶ ●いんげんサラダ ●ワカメ和え 487kcal 塩分1.6g	ぶりの照り焼き ●玉子炒め ●大根煮 ●オクラ和え ●金時豆 552kcal 塩分1.5g	ハンバーグのオニオンソース ●れんこん炒め ●かぼちゃ煮 ●コーンサラダ ●ふ和え 647kcal 塩分2.7g	さつま揚げ炒め ●カリフラワー煮 ●なめ茸 ●きゅうりサラダ ●人参和え 413kcal 塩分2.8g	鶏肉のしそ風味焼き ●茄子炒め ●きんぴらごぼう ●豆サラダ ●山クラゲ 555kcal 塩分1.8g	焼き餃子 ●いんげん炒め ●ひじき煮 ●フルーツポンチ ●もやし和え 493kcal 塩分1.7g	天ぷら ●きのご炒め ●冬瓜煮 ●大根おろしつゆ ●キャベツサラダ 548kcal 塩分2.0g
朝	14	15	16	17	18	19	20
朝	五目巾着 ●茄子炒め ●ごぼうサラダ 384kcal 塩分0.3g	サラダステーキ ●竹の子炒め ●味の花 375kcal 塩分2.2g	ぶりの照り焼き ●菜の花炒め ●きゅうりサラダ 472kcal 塩分1.2g	鶏肉のしそ風味焼き ●冬瓜煮 ●うぐいす豆 432kcal 塩分1.4g	ハムステーキ ●糸昆布煮 ●ふき和え 318kcal 塩分2.0g	根菜つくね ●ブロッコリー炒め ●大根サラダ 404kcal 塩分1.7g	エビしんじょう ●ビーフン炒め ●小松菜和え 379kcal 塩分1.0g
昼	肉団子のチリソース ●青梗菜炒め ●いんげん煮 ●コーンサラダ ●梅ザーサイ 500kcal 塩分5.7g	鶏肉のネギ塩焼き ●玉子炒め ●カリフラワー煮 ●ふき和え ●人参サラダ 537kcal 塩分5.4g	牛肉のブルコギ風 ●れんこん炒め ●海鮮バーグ ●オクラ和え ●キャベツサラダ 551kcal 塩分1.6g	クリームコロッケ ●茄子炒め ●めかぶ ●竹の子和え ●ワカメサラダ 512kcal 塩分2.0g	ハンバーグのジャリピンソース ●厚揚げ炒め ●ひじき煮 ●笹かま ●白滝和え 618kcal 塩分3.3g	あかうおの煮付け ●きのご炒め ●いんげん煮 ●きゅうりサラダ ●山クラゲ 411kcal 塩分1.6g	豚肉の味噌焼き ●白菜炒め ●冬瓜煮 ●ごぼうサラダ ●ミニゼリー 468kcal 塩分1.6g
夕	さけのマスタードマヨソース ●ビーフン炒め ●豆煮 ●オクラサラダ ●ミニゼリー 541kcal 塩分1.3g	豚肉の生姜焼き ●白菜炒め ●糸昆布煮 ●笹かま ●大根サラダ 467kcal 塩分2.4g	イカ野菜カツ、焼うどん ●豆腐炒め ●きんぴらごぼう ●ポテトサラダ ●ひじき和え 565kcal 塩分3.3g	チャプチェ ●いんげん炒め ●グラタン ●コーンサラダ ●ふ和え 549kcal 塩分2.3g	かに玉の塩あんかけ ●青梗菜炒め ●カレールウ包み揚げ ●豆サラダ ●もやし和え 510kcal 塩分1.7g	ピーマン肉詰め焼き ●茄子炒め ●お好み焼き ●ふき和え ●キャベツサラダ 486kcal 塩分1.8g	鶏肉の韓国風照り焼き ●カリフラワー炒め ●なめ茸 ●切干大根和え ●ワカメサラダ 533kcal 塩分3.0g
朝	21	22	23	24	25	26	27
朝	スクランブルエッグ、ウインナー ●いんげん炒め ●コーンサラダ 478kcal 塩分1.5g	野菜天さつま ●茄子炒め ●ピビンパサラダ 366kcal 塩分1.5g	さけの味噌焼き ●菜の花炒め ●ふき和え 392kcal 塩分1.2g	三角しのだ ●カリフラワー炒め ●竹の子和え 361kcal 塩分0.9g	鶏肉のネギ塩焼き ●れんこん炒め ●しそ昆布 455kcal 塩分4.7g	シュウマイ ●マカロニ炒め ●かぼちゃサラダ 468kcal 塩分1.0g	彩しんじょう ●小松菜和え ●コーンサラダ 373kcal 塩分0.8g
昼	麻婆豆腐 ●マカロニ炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●ほうれん草和え ●木耳サラダ 556kcal 塩分1.8g	タンドリーチキン ●ブロッコリー炒め ●糸昆布煮 ●れんこんサラダ ●もも缶 542kcal 塩分2.9g	エビフライの和風タルタルソース ●じゃが芋炒め ●チヂミ ●春雨サラダ ●ふ和え 561kcal 塩分1.4g	根菜つくね ●マカロニ炒め ●小松菜煮 ●フルーツポンチ ●人参サラダ 482kcal 塩分2.6g	チャプチェ ●ピーマン炒め ●もずく ●ごぼうサラダ ●大根和え 494kcal 塩分1.6g	かに玉の塩あんかけ ●いんげん炒め ●白身天ぷら ●ひじきサラダ ●キャベツ和え 479kcal 塩分1.2g	豆腐ハンバーグ ●カリフラワー炒め ●グラタン ●オクラ和え ●木耳サラダ 461kcal 塩分1.5g
夕	アジフライ ●竹の子炒め ●ひじき煮 ●オクラ和え ●ザーサイ 457kcal 塩分4.9g	ハンバーグのデミグラスソース ●玉子炒め ●かぼちゃ煮 ●きゅうりサラダ ●白滝和え 632kcal 塩分2.1g	豚しゃぶ ●ごぼう炒め ●ふんわり野菜豆腐寄せ ●コーンサラダ ●キャベツ和え 596kcal 塩分2.0g	ハムステーキ、春巻き ●白菜炒め ●冬瓜煮 ●ふき和え ●ひじきサラダ 453kcal 塩分2.5g	さばの生姜煮 ●竹の子炒め ●高野豆腐煮 ●ブロッコリーサラダ ●茄子からし漬け 567kcal 塩分2.1g	鶏肉のごま唐揚げ ●れんこん炒め ●チヂミ ●豆サラダ ●もやし和え 630kcal 塩分2.3g	肉じゃが ●茄子炒め ●めかぶ ●きゅうりサラダ ●大根和え 457kcal 塩分1.9g
朝	28	29	30	1	2	3	4
朝	オムレツ ●ビーフン炒め ●竹の子和え 376kcal 塩分0.9g	野菜のミンチ巻き ●ブロッコリー炒め ●山クラゲ 380kcal 塩分0.9g	あかうおの煮付け ●いんげん炒め ●茄子和え 399kcal 塩分1.1g				
昼	さけの香味ソース ●豆腐炒め ●白菜煮 ●ふき和え ●生姜ごま高菜 476kcal 塩分1.5g	明太ポテトサラダロール ●きのご炒め ●冬瓜煮 ●豆サラダ ●たいみそ 547kcal 塩分2.1g	牛肉のピリ辛炒め ●ビーフン炒め ●かぼちゃ煮 ●れんこんサラダ ●ひじき和え 518kcal 塩分1.2g				
夕	豚肉のトマトソース ●ほうれん草炒め ●ひじき煮 ●ピーマンサラダ ●ミニゼリー 523kcal 塩分1.8g	ふんわり揚げ ●キャベツ炒め ●彩角天 ●オクラ和え ●人参サラダ 537kcal 塩分2.3g	肉団子の甘酢ソース ●カリフラワー炒め ●糸昆布煮 ●マカロニサラダ ●ふ和え 532kcal 塩分3.5g				


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。

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>