

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|---|---|--|---|
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 朝 | | | | | 牛肉のしぐれ煮 ●豆腐ステーキ 468kcal ●オクラ和え 塩分1.2g | 五目巾着 ●きのこ炒め 357kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.4g | 肉団子 ●茄子炒め 432kcal ●しそ昆布 塩分2.0g | | | |
| 昼 |  | | | | | | | 鶏肉の治部煮 ●粟ムース 612kcal ●じゃが芋炒め 塩分2.4g ●豆サラダ ●木耳和え | チーズハムカツ ●マカロニ炒め ●海鮮バーグ ●ブロッコリーサラダ 602kcal ●人参和え 塩分1.8g | かに玉の塩あんかけ ●白菜炒め ●お好み焼き ●オクラ和え 432kcal ●白滝サラダ 塩分2.0g |
| 夕 | | | | | | | | 焼餃子 ●小松菜炒め ●糸昆布煮 ●ふきと和え 453kcal ●もやしサラダ 塩分2.7g | 回鍋肉 ●竹の子炒め ●カレーウ包み揚げ ●春雨サラダ 587kcal ●ひじき和え 塩分2.0g | さばの味噌煮 ●ごぼう炒め ●切干大根煮 ●コーンサラダ 637kcal ●うぐいす豆 塩分2.2g |
| 朝 | 4 鶏肉の照り焼き ●カリフラワー炒め 448kcal ●いんげんサラダ 塩分1.9g | 5 ふんわり豆腐 ●青梗菜炒め 403kcal ●ビビンバ山菜 塩分1.3g | 6 オムレツ ●糸昆布煮 332kcal ●竹の子和え 塩分1.8g | 7 イカタコ天さつま ●冬瓜煮 382kcal ●豆サラダ 塩分1.6g | 8 えびしんじょう ●ピーマン炒め 396kcal ●ごぼうサラダ 塩分1.1g | 9 あかうおの煮付け ●れんこん炒め 396kcal ●白菜和え 塩分1.1g | 10 サラダステーキ ●ブロッコリー炒め 336kcal ●茄子和え 塩分1.6g | | | |
| 昼 | 牛肉のオイスター炒め ●厚揚げ煮 ●ツナサラダ包み揚げ ●れんこんサラダ 575kcal ●ふ和え 塩分1.8g | ぶりの照り焼き ●きのこ炒め ●きんぴらごぼう ●ふき和え 537kcal ●みかん缶 塩分2.4g | 豚肉の生姜炒め ●茄子炒め ●かぼちゃ煮 ●マカロニサラダ 550kcal ●ワカメサラダ 塩分1.2g | ハンバーグのきのこソース ●ブロッコリー炒め ●グラタン ●いんげんサラダ 622kcal ●キャベツ和え 塩分3.4g | コロッケ、焼きそば ●マカロニ炒め ●ひじき煮 ●小松菜和え 521kcal ●のり佃煮 塩分3.6g | ポークチャップ ●竹の子炒め ●白身天ぷら ●春雨サラダ 634kcal ●木耳和え 塩分2.2g | 鶏肉のしそ風味焼き ●菜の花炒め ●糸昆布煮 ●かぼちゃサラダ 533kcal ●山クラゲ 塩分2.3g | | | |
| 夕 | ハンバーグのトマトソース ●ピーマン炒め ●角天 ●きゅうりし和え 602kcal ●キャベツサラダ 塩分3.3g | 天ぷら ●いんげん炒め ●カリフラワー煮 ●大根おろしつゆ ●人参和え 486kcal ●塩分1.9g | 鶏肉のBBQソース ●れんこん炒め ●もずく ●白菜サラダ 496kcal ●木耳和え 塩分2.2g | 豆腐チャンプル ●ビーフン炒め ●チヂミ ●ほうれん草和え 488kcal ●梅ザーサイ 塩分3.8g | オムレツ、ハムカツ ●さつま揚げ炒め ●豆煮 ●オクラ和え 547kcal ●ミニゼリー 塩分2.6g | 肉団子の甘酢ソース ●豆腐炒め ●冬瓜煮 ●笹かま 510kcal ●ふ和え 塩分3.3g | あじの塩焼き ●白菜炒め ●ひじき煮 ●れんこんサラダ 418kcal ●ビビンバ山菜 塩分2.1g | | | |
| 朝 | 11 玉子ロール ●竹の子炒め 341kcal ●小松菜和え 塩分1.0g | 12 鶏肉の治部煮 ●茄子炒め 441kcal ●ザーサイ 塩分4.3g | 13 白身魚の南部焼き ●めかぶ 337kcal ●ふきと和え 塩分1.8g | 14 シュウマイ ●いんげん炒め 429kcal ●ピーマンサラダ 塩分0.9g | 15 三色高野しのだ ●白菜炒め 377kcal ●春雨サラダ 塩分0.7g | 16 海鮮天さつま ●きのこ炒め 347kcal ●山クラゲ 塩分0.9g | 17 鶏肉のしそ風味焼き ●れんこん炒め 472kcal ●豆サラダ 塩分1.1g | | | |
| 昼 | 豆腐ハンバーグ ●いんげん炒め ●なめ茸 ●コーンサラダ 505kcal ●人参和え 塩分2.1g | 焼餃子 ●ビーフン炒め ●冬瓜煮 ●カリフラワーサラダ 513kcal ●キムチもやし 塩分2.6g | チャプチェ ●じゃが芋炒め ●チヂミ ●白菜サラダ 509kcal ●ふ和え 塩分1.5g | エビフライのタルタルソース ●れんこん炒め ●角天 ●きゅうりサラダ 582kcal ●切干大根和え 塩分2.3g | さばの生姜煮 ●玉子炒め ●豆煮 ●ごぼうサラダ 647kcal ●ひじき和え 塩分2.1g | ふんわり揚げ ●青梗菜炒め ●大根煮 ●コーンサラダ 541kcal ●りんご缶 塩分2.0g | 肉豆腐 ●白菜炒め ●お好み焼き ●ふきと和え 470kcal ●白滝サラダ 塩分1.6g | | | |
| 夕 | 豚肉の味噌焼き ●きのこ炒め ●里芋煮 ●ピーマンサラダ 486kcal ●生姜ごま高菜 塩分1.9g | エビカツ ●マカロニ炒め ●がんも ●ごぼうサラダ 538kcal ●木耳和え 塩分1.8g | タンドリーチキン ●茄子炒め ●かぼちゃ煮 ●菜の花和え 530kcal ●練り梅 塩分2.5g | 根菜つくね ●ブロッコリー炒め ●糸昆布煮 ●フルーツポンチ 454kcal ●ワカメサラダ 塩分3.6g | 牛肉のブルコギ風 ●竹の子炒め ●グラタン ●いんげんサラダ 571kcal ●ふ和え 塩分2.9g | チーズハムカツ ●ビーフン炒め ●豆腐ステーキ ●オクラ和え 597kcal ●人参サラダ 塩分2.5g | かに玉の塩あんかけ ●菜の花炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●竹の子和え 481kcal ●もやしサラダ 塩分1.8g | | | |
| 朝 | 18 さんが焼き ●カリフラワー炒め 374kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.8g | 19 ハムステーキ ●冬瓜煮 340kcal ●味の花 塩分2.0g | 20 三角しのだ ●竹の子炒め 356kcal ●キムチもやし 塩分1.0g | 21 オムレツ ●糸昆布煮 302kcal ●ふきと和え 塩分1.7g | 22 ぶりの照り焼き ●いんげん炒め 468kcal ●カリフラワーサラダ 塩分0.9g | 23 枝豆と豆腐のふんわり天 ●茄子炒め 383kcal ●オクラ和え 塩分0.7g | 24 海鮮ステーキ ●ビーフン炒め 389kcal ●ほうれん草和え 塩分2.0g | | | |
| 昼 | エビカツ ●きのこ炒め ●糸昆布煮 ●ポテトサラダ 555kcal ●もやし和え 塩分3.5g | 根菜つくね ●茄子炒め ●豆煮 ●小松菜和え 507kcal ●大根サラダ 塩分3.1g | 明太ポテトサラダロール ●カリフラワー炒め ●海鮮バーグ ●オクラ和え 518kcal ●ワカメサラダ 塩分2.6g | 鶏肉のネギ塩焼き ●ほうれん草炒め ●豆腐ステーキ ●コーンサラダ 575kcal ●玉葱和え 塩分4.9g | 豚肉の味噌焼き ●マカロニ炒め ●きんぴらごぼう ●竹輪サラダ 524kcal ●ひじき和え 塩分2.1g | 牛肉のピリ辛炒め ●竹の子炒め ●かぼちゃ煮 ●きゅうりサラダ 500kcal ●ごま昆布 塩分2.4g | アジフライ ●玉子炒め ●冬瓜煮 ●れんこんサラダ 479kcal ●ミニゼリー 塩分1.5g | | | |
| 夕 | 豚肉のカレーソース ●ごぼう炒め ●ひじき煮 ●笹かま 615kcal ●キャベツサラダ 塩分2.3g | あかうおの煮付け ●いんげん炒め ●グラタン ●コーンサラダ 459kcal ●木耳和え 塩分1.7g | さつま揚げ炒め ●ピーマン煮 ●めかぶ ●春雨サラダ 441kcal ●ふ和え 塩分3.3g | つくね大葉巻きハンバーグ、ウイナー ●じゃが芋炒め ●冬瓜煮 ●きゅうりサラダ 585kcal ●もも缶 塩分2.7g | エビフライ ●青梗菜炒め ●小籠包 ●れんこんサラダ 576kcal ●木耳和え 塩分1.5g | ピーマンの肉詰め焼き ●白菜炒め ●豆煮 ●ブロッコリーサラダ 492kcal ●山クラゲ 塩分2.2g | 鶏肉の治部煮 ●きのこ炒め ●海鮮バーグ ●ふきと和え 520kcal ●もやしサラダ 塩分3.1g | | | |
| 朝 | 25 京風がんも ●小松菜炒め 370kcal ●竹の子和え 塩分0.5g | 26 鶏肉のネギ味噌焼き ●マカロニ炒め 459kcal ●梅ザーサイ 塩分4.2g | 27 スクランブルエッグ、ウイナー ●もずく 431kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.5g | 28 彩しんじょう ●ビーフン炒め 374kcal ●ふきと和え 塩分0.8g | 29 シュウマイ ●白菜炒め 405kcal ●生姜ごま高菜 塩分0.8g | 30 野菜天さつま ●ピーマン炒め 374kcal ●春雨サラダ 塩分1.3g | 31 まぐろバーグ ●糸昆布煮 362kcal ●茄子和え 塩分2.7g | | | |
| 昼 | ハンバーグのトマトソース ●ごぼう炒め ●めかぶ ●ブロッコリーサラダ 614kcal ●白滝和え 塩分3.4g | クリームコロッケ ●いんげん炒め ●小籠包 ●竹輪サラダ 598kcal ●ワカメ和え 塩分2.6g | さつま揚げ炒め ●ピーマン煮 ●グラタン ●菜の花和え 445kcal ●木耳サラダ 塩分2.9g | 肉団子の甘酢ソース ●れんこん炒め ●切干大根煮 ●フルーツポンチ 514kcal ●練り梅 塩分3.2g | タンドリーチキン ●ブロッコリー炒め ●ツナサラダ包み揚げ ●茄子和え 579kcal ●ふサラダ 塩分2.9g | 赤魚の煮付け ●小松菜炒め ●ひじき煮 ●竹の子和え 438kcal ●人参サラダ 塩分1.9g | かぼちゃコロッケ、肉団子 ●豆腐炒め ●ひじき煮 ●きゅうりサラダ 520kcal ●もも缶 塩分2.1g | | | |
| 夕 | 豚肉の甘辛炒め ●じゃが芋炒め ●白身天ぷら ●茄子和え 587cal ●ひじきサラダ 塩分2.0g | さけの照り焼き ●白菜炒め ●冬瓜煮 ●かぼちゃサラダ 473kcal ●ふ和え 塩分1.9g | ふんわり揚げ ●カリフラワー炒め ●きんぴらごぼう ●豆サラダ 606kcal ●味の花 塩分2.9g | 豚カツ ●竹の子炒め ●糸昆布煮 ●いんげんサラダ 496kcal ●ザーサイ 塩分4.4g | 豆腐ハンバーグ ●青梗菜炒め ●なめ茸 ●コーンサラダ 499kcal ●ワカメ和え 塩分2.6g | 豚肉の生姜焼き ●ごぼう炒め ●もずく ●れんこんサラダ 468kcal ●木耳和え 塩分1.8g | チャプチェ ●竹輪炒め ●お好み焼き ●ブロッコリーサラダ 523kcal ●キャベツ和え 塩分2.6g | | | |


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