

表示されているエネルギー等は副食のみの数値を表示しております。

ライス(394kcal)

全ての献立に食物アレルギー特定原材料7品目が含まれている可能性があります。 ※ お米は岡山県産を使用しています

5月 22日(月)	豚天	29日(月)	若鶏のトマト風味ソテー
 <p>ペンネソテー 若布のピリ辛ナムル 小袋天つゆ しばかつば漬 かき揚げ ベベロンチーノ 切干大根煮付</p> <p>おすすめの一品</p> <p>エネルギー 342 kcal 炭水化物 29.1 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 19.0 g</p>	 <p>スパゲッティソテー 桜漬 ホタテ風味カツ 牛肉うま煮 キャベツとコーンサラダ 小松菜とかまぼこのごまみそあえ</p> <p>エネルギー 344 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 20.8 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 17.6 g</p>		
23日(火)	豆腐ハバ-グ おろしソースかけ	30日(火)	豚肉のカレー揚げ
 <p>マカロニソテー きざみつぼ漬 チキンカツ 焼ちゃんぽん ひじきサラダ ブロッコリーの卵とじ</p> <p>エネルギー 350 kcal 炭水化物 29.8 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 17.0 g</p>	 <p>ペンネソテー 高菜漬 お好み焼き 鶏と小松菜の塩パスタ ひじき煮付 いんげんとツナのサラダ</p> <p>エネルギー 274 kcal 炭水化物 22.4 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 13.8 g</p>		
24日(水)	ごちそうメンチ	31日(水)	ハバ-グ ケチャップソースかけ
 <p>スパゲッティソテー 桜漬 キャベツと人参の和風サラダ 豚ワカメ 揚げソ菜の煮付 ブチゼリー</p> <p>エネルギー 311 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 12.4 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 15.1 g</p>	 <p>マカロニソテー 沢庵漬 いかフライ やきそば 筍の卵とじ 玉葱とワカメのポン酢あえ</p> <p>エネルギー 386 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 22.7 g 食塩相当量 4.7 g 脂質 21.0 g</p>		
25日(木)	若鶏の塩から揚げ	6月 1日(木)	すき焼き風フライ
 <p>スパゲッティソテー 高菜漬 ミニコロッケ バター風味のたらこマカロニ 筍といんげんの炒め煮 小松菜のビ-ツ和え</p> <p>エネルギー 350 kcal 炭水化物 28.4 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 19.2 g</p>	 <p>スパゲッティソテー しばかつば漬 鶏肉のスタミナ炒め 鮭のチーズソースペンネ 大根のしそ甘酢和え チンゲン菜とコーンのソテー</p> <p>おすすめの一品</p> <p>エネルギー 266 kcal 炭水化物 33.1 g 蛋白質 9.3 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 12.7 g</p>		
26日(金)	豚肉の香味焼	2日(金)	鶏肉の生姜焼
 <p>スパゲッティソテー 沢庵漬 揚げしゅうまい 和風きのこペンネ 鶏肉のオイスターソース煮 蓮根金平</p> <p>エネルギー 432 kcal 炭水化物 28.2 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 26.8 g</p>	 <p>マカロニソテー かつば漬 筑前煮 はんぺんフライ にんにく芽と卵炒め ほうれん草ごまあえ</p> <p>エネルギー 355 kcal 炭水化物 21.0 g 蛋白質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 19.0 g</p>		
27日(土)	野菜コロッケ	3日(土)	豚肉の磯辺揚
 <p>ペンネソテー かつば漬 若布サラダ 海鮮ねぎ塩パスタ ほうれん草の卵とじ 竹輪とキムチの和え物</p> <p>エネルギー 272 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 10.2 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 10.9 g</p>	 <p>スパゲッティソテー 桜漬 白身魚フライ スナッフえんどうとひじきサラダ 牛肉と蓮根の香味醤油炒め オクラたらこあえ</p> <p>エネルギー 288 kcal 炭水化物 19.3 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 16.2 g</p>		
28日(日)	お楽しみメニュー	4日(日)	お楽しみメニュー
 <p>マカロニソテー しばかつば漬 たけのこ天ぷら 焼きうどん ジャーマンポテト 大根の青じそ和え</p> <p>エネルギー 210 kcal 炭水化物 23.3 g 蛋白質 4.4 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 12.1 g</p>	 <p>マカロニソテー 沢庵漬 けと塩昆布のバター醤油コロッケ プルコギ 菜の花のからし和え たこ焼き</p> <p>エネルギー 212 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 8.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 10.3 g</p>		

◎新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく早くお召し上がりください。仕入れの都合上メニューと異なる場合はご了承下さい

◀おすすめメニュー▶

- ・5/22 豚天
- ・6/1 すき焼き風フライ



冠婚葬祭、行事・各種弁当
 お申し込みは、



フリーダイヤル 0120-98-1158

URL⇒<https://setouchifoods.jp>

喫食後のお弁当箱の中に箸やフタごみ等を入れないようにお願いいたします

※この献立表はホームページにも掲載しています。「瀬戸内フーズ」で検索し、トップページの新着情報からご覧ください。

表示されているエネルギー等は副食のみの数値を表示しております。

ライス(394kcal)

全ての献立に食物アレルギー特定原材料7品目が含まれている可能性があります。 ※ お米は岡山県産を使用しています

5月 8日(月)	豚肉の利久揚げ スパゲティソテー しばかつば漬 チヂミ シーザーサラダ 鶏肉とたけのこの炒め煮 小松菜の辛子和え エネルギー 281 kcal 炭水化物 13.1 g 蛋白質 11.9 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 20.2 g	15日(月)	ハニーガーリックチキン マカロニソテー 桜漬 三角春巻(えび入り) 豚肉とじゃがいもの味噌バター炒め ほうれん草とさつま揚げのピリ辛煮 蓮根の梅肉あえ エネルギー 367 kcal 炭水化物 30.5 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 21.5 g
9日(火)	若鶏の唐揚 ペンネソテー わかめとえのきのボン酢あえ ハンバーグにマスタードソースがけ 梅干し 玉子焼き マカロニナポリタン チンゲン菜のクリーム煮 エネルギー 355 kcal 炭水化物 27.3 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 20.8 g	16日(火)	豚肉の立田揚 ペンネソテー 沢庵漬 黒はんぺんフライ ホルモン焼きうどん風 小松菜と木くらげの塩炒め オクラたらこあえ エネルギー 395 kcal 炭水化物 35.9 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 21.3 g
10日(水)	二層のブラックカレーロquette スパゲティソテー 桜漬 豚肉と玉葱の山賊炒め 春雨の中華サラダ ほうれん草としめじソテー さつま揚げ エネルギー 352 kcal 炭水化物 38.9 g 蛋白質 8.8 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 16.1 g	17日(水)	若鶏のバジルソテー焼 マカロニソテー きざみつぼ漬 ミニオムレツサルサソースがけ 豚キムチ炒め チンゲン菜とベーコンの中華炒め 豆腐のアヒージョ風ソテー エネルギー 284 kcal 炭水化物 11.7 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 17.7 g
11日(木)	トンテキ風 マカロニソテー 高菜漬 ツナマヨフライ 塩やきそば 小松菜の炒め煮 ブロッコリーの和風ドレあえ エネルギー 318 kcal 炭水化物 22.1 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 17.5 g	18日(木)	焼肉カビ 風メンカツ スパゲティソテー しばかつば漬 エピカツ マカロニミートソース ひじき煮付 ほうれん草のごま和え エネルギー 355 kcal 炭水化物 38.2 g 蛋白質 9.8 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 17.3 g
12日(金)	若鶏のネギ塩焼 ペンネソテー しばかつば漬 ビーマンとスナップのガリ炒め スパゲティミートソース ほうれん草と人参のナムル 大学芋 エネルギー 337 kcal 炭水化物 23.2 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 18.9 g	19日(金)	豚肉のイスタ風味唐揚げ ペンネソテー 高菜漬 牛肉と蓮根の焼肉ソテー 春雨の酢の物 いんげん煮付 野菜と豆腐のナゲット エネルギー 350 kcal 炭水化物 29.2 g 蛋白質 14.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 19.5 g
13日(土)	クリーミーロquette スパゲティソテー なす漬 マカロニサラダ 豚と野菜の塩麹炒め 揚げ野菜のマホー煮 いんげんのピーナッツ和え エネルギー 333 kcal 炭水化物 31.8 g 蛋白質 8.7 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 19.4 g	20日(土)	鶏肉の粒マスタード揚 マカロニソテー 桜漬 竹輪の磯辺天 加加梅パスタ 大根と鶏のガリパタ煮 きゅうりのザーサイあえ エネルギー 368 kcal 炭水化物 27.0 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 21.2 g
14日(日)	お楽しみメニュー ペンネソテー きざみつぼ漬 お好み焼き 牛肉うま煮 かつおの青じそサラダ 白菜ゆかりあえ エネルギー 127 kcal 炭水化物 19.9 g 蛋白質 6.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 2.4 g	21日(日)	お楽しみメニュー スパゲティソテー 沢庵漬 たこキャベツカツ 鶏肉の五宝菜 オクラの汁粕あえ カリフラワーとハムサラダ エネルギー 192 kcal 炭水化物 20.8 g 蛋白質 8.8 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 8.8 g

◎新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく早くお召し上がりください。仕入れの都合上メニューと異なる場合はご了承下さい

★スペシャルメニューデー★
 5/9(火)
 若鶏の唐揚
 ハンバーグハニーマスタードソースがけ
 玉子焼き



喫食後のお弁当箱の中に箸やフタごみ等を入れないようお願いいたします

※この献立表はホームページにも掲載しております。「瀬戸内フーズ」で検索し、トップページの新着情報からご覧ください。

冠婚葬祭、行事・各種弁当
 お申し込みは、

 フリーダイヤル 0120-98-1158
 URL⇒<https://setouchifoods.jp>