味彩（HP）

〔　昼食予定献立表　〕

㈱ＮＨファシリティーズ
≪瀬戸内フーズ≫

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。
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。

ライス（394kcal）
※　お米は国内産を使用しています

3月　25日(月)　タンドリーチキン

スパゲティソテー　かっぱ漬
はんぺんフライ
枝豆とたらマヨマカロニ
ひじきサラダ
ブロッコリーのピーナッツ和え

エネルギー	394 kcal	炭水化物	24.8 g
蛋白質	19.5 g	食塩相当量	2.3 g
脂　質	23.7 g		

4月　1日(月)　赤飯

ヒレカツ　ほうれん草の塩とろみソテー
小袋とんかつソース　プチゼリー
スパゲティソテー　沢庵漬
玉子焼き
マカロニサラダ　↓栄養表示（ご飯含む）

注目!

エネルギー	945 kcal	炭水化物	158.0 g
蛋白質	30.4 g	食塩相当量	4.9 g
脂　質	17.3 g		

26日(火)　ﾊｯｼｭﾄﾞﾋﾞｰﾌ風ｺﾛｯｹ

マカロニソテー　沢庵漬
ペペロンチーノ
鶏肉とピーマンの甘辛炒め
小松菜とﾂﾅのﾎﾟﾝ酢あえ
梅ザーサイ

エネルギー	289 kcal	炭水化物	30.2 g
蛋白質	8.8 g	食塩相当量	4.8 g
脂　質	15.2 g		

2日(火)　豚肉のカレー唐揚

スパゲティソテー　かっぱ漬
お好み焼き
ペンネミートソース
大根のシーザーサラダ
ﾁﾝｹﾞﾝｻｲとしめじの中華和え

エネルギー	303 kcal	炭水化物	24.2 g
蛋白質	12.6 g	食塩相当量	2.0 g
脂　質	17.2 g		

27日(水)　豚肉のゆかり天ぷら

ペンネソテー　きざみつぼ漬
卵ときくらげのチリ炒め
水餃子のみそﾞしかけ
豆腐とえびの炒め煮
いんげんサラダ

エネルギー	337 kcal	炭水化物	23.7 g
蛋白質	17.9 g	食塩相当量	2.8 g
脂　質	18.0 g		

3日(水)　若鶏の山賊焼

マカロニソテー　桜漬
三角春巻（えび入り）
バター風味のたらこスパゲティ
いんげんのごま和え
牛肉しぐれ煮

エネルギー	347 kcal	炭水化物	24.4 g
蛋白質	19.9 g	食塩相当量	2.3 g
脂　質	18.2 g		

28日(木)　とろけるチーズのハンバーグ

マカロニソテー　桜漬
エビカツ
豚肉のプルコギ風
ほうれん草のおかかあえ
大根と油揚げの煮付

おすすめの一品

エネルギー	316 kcal	炭水化物	29.6 g
蛋白質	16.0 g	食塩相当量	2.4 g
脂　質	14.0 g		

4日(木)　豚天

ペンネソテー　にらともやしのｿﾃｰ
かき揚げ天ぷら　沢庵漬
小袋天つゆ
焼きラーメン風
若布サラダ

エネルギー	387 kcal	炭水化物	29.6 g
蛋白質	13.0 g	食塩相当量	3.4 g
脂　質	23.1 g		

29日(金)　鶏の唐揚げ

スパゲティソテー　しば漬
ミンチとキャベツの卵とじ
鮭のチーズソースペンネ
ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｵｲﾙ和え
えびしゅうまい

エネルギー	292 kcal	炭水化物	21.3 g
蛋白質	13.8 g	食塩相当量	2.4 g
脂　質	17.4 g		

5日(金)　牛肉コロッケ

マカロニソテー　きざみつぼ漬
白菜青じそ和え
マーボー春雨
小松菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え
さつまあげ

エネルギー	332 kcal	炭水化物	35.8 g
蛋白質	8.7 g	食塩相当量	2.2 g
脂　質	18.6 g		

30日(土)　アジフライ

ペンネソテー　沢庵漬
ベーコンポテトバーグ
和風スパゲティー
ごぼうの味噌炒め煮
中華風揚げ出し豆腐

エネルギー	326 kcal	炭水化物	38.0 g
蛋白質	12.6 g	食塩相当量	2.4 g
脂　質	14.2 g		

6日(土)　鶏肉の空揚げコチュマヨ和え

スパゲティソテー　かっぱ漬
たこキャベツカツ
きのこのｸﾘｰﾑﾊﾟｽﾀ
レンコンサラダ
ほうれん草と卵の炒め物

エネルギー	417 kcal	炭水化物	34.9 g
蛋白質	13.8 g	食塩相当量	2.3 g
脂　質	25.4 g		

31日(日)　お楽しみメニュー

マカロニソテー　かっぱ漬
お楽しみメニュー2
鶏肉のケチャップ炒め
切干大根のﾏﾖｻﾗﾀﾞ
野菜と豆腐のふんわりナゲット

エネルギー	191 kcal	炭水化物	14.9 g
蛋白質	7.2 g	食塩相当量	1.6 g
脂　質	11.5 g		

7日(日)　お楽しみメニュー

ペンネソテー　しば漬
お楽しみメニュー2
豚ワカメ
ﾁﾝｹﾞﾝ菜とﾊﾞｰｺﾝの煮浸し
人参しりしり

エネルギー	131 kcal	炭水化物	11.8 g
蛋白質	6.4 g	食塩相当量	1.5 g
脂　質	6.6 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★
4/1(月)　・ヒレカツ
　　・玉子焼き

喫食後のお弁当箱の中に箸やプラ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。

冠婚葬祭、行事・各種弁当
お申し込みは、
瀬戸内フーズ いいごはん
フリーダイヤル　0120-98-1158
URL⇒https://setouchifoods.jp

味彩（HP）

〔　昼食予定献立表　〕

㈱ＮＨファシリティーズ
≪瀬戸内フーズ≫

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。
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。

ライス（394kcal）
※　お米は国産米を使用しています

3月　11日(月)　若鶏のバターグリル

マカロニソテー　しば漬
ペンネサラダ
牛肉とｽﾅｯﾌﾟのｵｲｽﾀｰ炒め
小松菜の炒め煮
もやしときゅうりの梅あえ

エネルギー	348 kcal	炭水化物	18.8 g
蛋白質	19.6 g	食塩相当量	2.8 g
脂　質	21.2 g		

12日(火)　かぼちゃコロッケ

スパゲティソテー　沢庵漬
いかフライ
すき焼風煮
若布の青じそ和え
ブロッコリーたらこﾏﾖﾈｰｽﾞ

エネルギー	331 kcal	炭水化物	34.7 g
蛋白質	11.1 g	食塩相当量	2.5 g
脂　質	18.5 g		

13日(水)　豚肉のネギ塩焼

ペンネソテー　かっぱ漬
ミートオムレツ
鶏肉と玉葱の焼肉炒め
ひじき和風サラダ
ﾁﾝｹﾞﾝ菜のポン酢和え

エネルギー	334 kcal	炭水化物	15.8 g
蛋白質	20.5 g	食塩相当量	2.3 g
脂　質	20.5 g		

14日(木)　鶏の山賊唐揚

スパゲティソテー　きざみつぼ漬
ｷｬﾍﾞﾂと人参のサラダ
和風きのこペンネ
いんげんと豚肉ピリ辛炒め
小松菜の塩昆布あえ

エネルギー	387 kcal	炭水化物	26.1 g
蛋白質	18.6 g	食塩相当量	2.8 g
脂　質	22.2 g		

15日(金)　ハンバーグケチャップソースかけ

おすすめの一品

マカロニソテー　桜漬
ベーコンフライ
豚肉となすの味噌炒め
ほうれん草と油揚の辛子ﾏﾖあえ
洋風切干大根煮付

エネルギー	404 kcal	炭水化物	28.5 g
蛋白質	17.7 g	食塩相当量	3.0 g
脂　質	26.5 g		

16日(土)　二層のブラックカレーコロッケ

ペンネソテー　しばかっぱ漬
筍といんげんの炒め煮
カリカリ梅パスタ
チンゲン菜黒こしょう炒め
たこ焼き

エネルギー	336 kcal	炭水化物	41.0 g
蛋白質	7.9 g	食塩相当量	3.1 g
脂　質	16.0 g		

17日(日)　お楽しみメニュー

スパゲティソテー　沢庵漬
お楽しみメニュー2
牛肉の柳川風
大根とリンゴサラダ
さつまいもの甘煮

エネルギー	157 kcal	炭水化物	25.0 g
蛋白質	6.1 g	食塩相当量	1.8 g
脂　質	4.4 g		

18日(月)　豚肉のカレー揚げ

ペンネソテー　きざみつぼ漬
プチ春巻
スパゲティナポリタン
ほうれん草のごま和え
大根と竹輪煮付

エネルギー	313 kcal	炭水化物	24.6 g
蛋白質	13.4 g	食塩相当量	1.9 g
脂　質	17.6 g		

19日(火)　若鶏から揚げユーリンチソースか

おすすめの一品

マカロニソテー　沢庵漬
たこキャベツカツ
ホルモン焼きうどん風
蓮根金平風
いんげんたらこあえ

エネルギー	407 kcal	炭水化物	42.6 g
蛋白質	13.2 g	食塩相当量	3.4 g
脂　質	20.6 g		

20日(水)　肉じゃがコロッケ

スパゲティソテー　桜漬
シーザーサラダ
豚と野菜の塩麹炒め
ひじき煮付
ﾁﾝｹﾞﾝ菜和え物

エネルギー	280 kcal	炭水化物	32.4 g
蛋白質	7.9 g	食塩相当量	2.2 g
脂　質	13.5 g		

21日(木)　豚肉の磯辺揚

ペンネソテー　しばかっぱ漬
ハムチーズフライ
麻婆豆腐
ほぐし鶏ときゅうりの青じそ和え
切干大根煮付

エネルギー	376 kcal	炭水化物	25.7 g
蛋白質	23.5 g	食塩相当量	2.0 g
脂　質	22.9 g		

22日(金)　ごちそうメンチ

マカロニソテー　かっぱ漬
玉子焼き
塩やきそば
豆昆布
小松菜のおろしあえ

エネルギー	345 kcal	炭水化物	34.4 g
蛋白質	15.5 g	食塩相当量	2.3 g
脂　質	17.2 g		

23日(土)　鶏の唐揚（お好み焼風味）

ペンネソテー　沢庵漬
チヂミ
山菜のパスタ
高野豆腐の卵とじ
白菜ゆかりあえ

エネルギー	321 kcal	炭水化物	23.4 g
蛋白質	9.8 g	食塩相当量	2.7 g
脂　質	21.1 g		

24日(日)　お楽しみメニュー

スパゲティソテー　桜漬
お楽しみメニュー2
牛なす味噌炒め
コーンサラダ
じゃが芋の旨煮

エネルギー	115 kcal	炭水化物	19.1 g
蛋白質	4.4 g	食塩相当量	1.7 g
脂　質	3.6 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

≪新メニュー≫
3/21(木)
ほぐし鶏ときゅうりの青じそ和え

喫食後のお弁当箱の中に箸やプラ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。

冠婚葬祭、行事・各種弁当
お申し込みは、
瀬戸内フーズ いいごはん
フリーダイヤル　0120-98-1158
URL⇒https://setouchifoods.jp