

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。 ※ お米は国産米を使用しています

11月 18日(月)	<b>若鶏の照焼</b> スパゲティソテー 梅干し ペンネミートソース あじの南蛮漬 ひじきと油揚げの煮付 ブロッコリーのたらこあえ エネルギー 365 kcal 炭水化物 24.3 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 3.8 g 脂 質 20.0 g	25日(月)	<b>豚肉の塩から揚げ</b> スパゲティソテー 桜漬 ペンネサラダ 麻婆豆腐 もやしの甘酢あえ 一口カツ エネルギー 399 kcal 炭水化物 26.6 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 25.5 g
19日(火)	<b>豚肉の青紫蘇焼き</b> マカロニソテー しばかつぱ漬 ツナマヨフライ スパゲティサラダ ひき肉と青梗菜のオイスター煮 蓮根金平 エネルギー 386 kcal 炭水化物 24.5 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 24.0 g	26日(火)	<b>肉じゃがコロック</b> スパゲティソテー かつぱ漬 オムレツたらこクリームソース マカロニボリタン いんげんのみそ和え ザーサイ エネルギー 316 kcal 炭水化物 39.8 g 蛋白質 8.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 13.7 g
20日(水)	<b>かぼちゃコロック</b> ペンネソテー かつぱ漬 豚肉とにんにく芽のスタミナ炒め 塩やきそば ほうれん草とコーンソテー たこ焼き エネルギー 358 kcal 炭水化物 53.3 g 蛋白質 8.4 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 15.4 g	27日(水)	<b>タンドリーチキン唐揚</b> ペンネソテー 沢庵漬 ホタテ風味カツ ほうれん草とパプリカの炒め ひじきサラダ れんこんとパプリカの酢の物 エネルギー 480 kcal 炭水化物 30.6 g 蛋白質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 28.9 g
21日(木)	<b>ハバ-グ おろしソースかけ</b> マカロニソテー きざみつぼ漬 ササミカツ 春雨サラダ 切干大根煮付 いんげんのピーナツ和え エネルギー 313 kcal 炭水化物 32.1 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 13.7 g	28日(木)	<b>豚肉の立田揚</b> マカロニソテー しばかつぱ漬 卵ときくらげのチリ炒め 水餃子のみそだしかけ 白菜の塩昆布とろみ煮 けんちん菜としめじの和え物 エネルギー 330 kcal 炭水化物 29.1 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 17.1 g
22日(金)	<b>鶏天</b> スパゲティソテー 豆昆布 小袋天つゆ 沢庵漬 かき揚げ天ぷら 和風きのこペンネ 小松菜のバター醤油炒め エネルギー 455 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 17.4 g 食塩相当量 3.9 g 脂 質 27.5 g	29日(金)	<b>牛肉コロック</b> ペンネソテー かつぱ漬 チンジャオロース 加が梅パスタ 小松菜と木くらげの塩炒め ブロッコリー黒酢玉ねぎソースか エネルギー 314 kcal 炭水化物 32.8 g 蛋白質 8.3 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 18.8 g
23日(土)	<b>たこキャベツカツ</b> スパゲティソテー 桜漬 山菜入マカロニソテー 牛肉うま煮 海草サラダ ほうれん草の塩昆布あえ エネルギー 234 kcal 炭水化物 30.7 g 蛋白質 10.1 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 8.2 g	30日(土)	<b>鶏唐揚げのチリソースかけ</b> マカロニソテー 桜漬 いかフライ ひき肉と春雨のカレー炒め もやしのわさびしょうゆあえ ほうれん草の煮浸し エネルギー 326 kcal 炭水化物 22.1 g 蛋白質 10.0 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 22.5 g
24日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> ペンネソテー しばかつぱ漬 お楽しみメニュー-2 枝豆とベーコンのゆかりスパ 大根と竹輪煮付 ちんげん菜のおかかあえ エネルギー 98 kcal 炭水化物 14.6 g 蛋白質 3.7 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 2.7 g	12月 1日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> ペンネソテー 沢庵漬 お楽しみメニュー-2 しそ風味パスタ じゃがバターコーン 白菜ゆかりあえ エネルギー 95 kcal 炭水化物 17.7 g 蛋白質 2.8 g 食塩相当量 1.1 g 脂 質 2.5 g

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

≪新メニュー≫

・11/26(火)  
 オムレツたらこクリームソース



喫食後のお弁当箱の中に箸やフタ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、



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

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。 ※ お米は国産米を使用しています

<p>11月 4日(月)</p>  <p>ペンネソテー 桜漬              揚豆腐おろしソースかけ              青じそパスタ              鶏肉ともやしの炒め              ほうれん草のごま和え              エネルギー 328 kcal 炭水化物 23.3 g              蛋白質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g              脂質 19.6 g</p>	<p>11日(月)</p>  <p>ペンネソテー 沢庵漬              ホルモン焼きうどん風              牛肉とスープのオムレツ炒め              ｷﾞｸﾞ菜と竹輪のｺﾞﾏ和え              高野煮付              エネルギー 316 kcal 炭水化物 24.2 g              蛋白質 14.8 g 食塩相当量 3.5 g              脂質 17.4 g</p>
<p>5日(火)</p>  <p>スパゲティソテー 沢庵漬              ベーコンフライ              マカロニサラダ              小松菜と人参のナムル              いんげんと糸こんにゃくの煮付              エネルギー 459 kcal 炭水化物 25.7 g              蛋白質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g              脂質 30.6 g</p>	<p>12日(火)</p>  <p>マカロニソテー かっぱ漬              玉子焼き              焼ちゃんぽん              豚肉と玉葱の山賊炒め              レンコン梅サラダ              エネルギー 381 kcal 炭水化物 34.4 g              蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g              脂質 19.6 g</p>
<p>6日(水)</p>  <p>マカロニソテー かっぱ漬              チキンカツ              牛肉のスタミナ炒め              切干大根洋風煮              チンゲン菜のおかかあえ              エネルギー 349 kcal 炭水化物 29.9 g              蛋白質 21.5 g 食塩相当量 3.0 g              脂質 18.4 g</p>	<p>13日(水)</p>  <p>スパゲティソテー きざみつぼ漬              豚肉の筑前煮              水餃子のおろしソースかけ              きゅうりと若布の酢の物              ブロccoliリーフレンチ和え              エネルギー 330 kcal 炭水化物 25.6 g              蛋白質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g              脂質 16.9 g</p>
<p>7日(木)</p>  <p>ペンネソテー 桜漬              シーザーサラダ              仏印ﾄﾞ ﾓ ﾚｰｽｶｹ              ほうれん草とカニカマの中華炒め              煮豆              エネルギー 338 kcal 炭水化物 38.9 g              蛋白質 10.0 g 食塩相当量 2.3 g              脂質 18.0 g</p>	<p>14日(木)</p>  <p>エビフライ いんげんのごま和え              マカロニソテー ブチゼリー              小袋タルタルソース 桜漬              白身魚フライ              ペペロンチーノ              エネルギー 1017 kcal 炭水化物 171.8 g              蛋白質 27.8 g 食塩相当量 3.4 g              脂質 20.4 g</p>
<p>8日(金)</p>  <p>マカロニソテー しばかっぱ漬              かぼちゃの包み揚げ              カレービーフン              卵と木くらげの炒め物              ブロccoliリー和風あえ              エネルギー 453 kcal 炭水化物 33.3 g              蛋白質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g              脂質 27.0 g</p>	<p>15日(金)</p>  <p>ペンネソテー 桜漬              ささみともやしのごまあえ              山菜のパスタ              ほうれん草の煮浸し              揚げ出し豆腐の梅あんかけ              エネルギー 307 kcal 炭水化物 21.1 g              蛋白質 13.9 g 食塩相当量 1.7 g              脂質 18.5 g</p>
<p>9日(土)</p>  <p>ペンネソテー きざみつぼ漬              じゃが芋の旨煮              なすとﾊﾞｰﾝのﾄﾞﾏﾄﾞﾏｽﾞ              小松菜とコーンソテー              ひじきとれんこんの和え              エネルギー 305 kcal 炭水化物 31.7 g              蛋白質 11.9 g 食塩相当量 1.9 g              脂質 15.1 g</p>	<p>16日(土)</p>  <p>マカロニソテー 沢庵漬              野菜かき揚げ              きこの塩麹パスタ              キャベツサラダ              ｷﾞｸﾞ菜の和え              エネルギー 358 kcal 炭水化物 27.9 g              蛋白質 10.1 g 食塩相当量 1.5 g              脂質 23.3 g</p>
<p>10日(日)</p>  <p>スパゲティソテー かっぱ漬              お楽しみメニュー-2              春雨の酢の物              豚バラともやしのとろみ炒め              チンゲン菜の煮付              エネルギー 114 kcal 炭水化物 17.8 g              蛋白質 4.7 g 食塩相当量 0.9 g              脂質 3.1 g</p>	<p>17日(日)</p>  <p>スパゲティソテー きざみつぼ漬              お楽しみメニュー-2              鶏肉のケチャップ炒め              さつま揚げの炒り煮              いんげんとﾀﾞのﾗﾞ              エネルギー 97 kcal 炭水化物 14.1 g              蛋白質 5.4 g 食塩相当量 1.6 g              脂質 2.2 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

★スペシャルメニューデー★

- 11/14(木)  
 ・赤飯 ・エビフライ  
 ・白身魚フライ



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、



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