

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

3月 24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 枝豆とたらまヨマカロニ 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 392 kcal 炭水化物 24.4 g 蛋白質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 23.7 g	31日(月)	豚肉のオムレツ風味唐揚げ スパゲティソテー 沢庵漬 お好み焼き ペンネミートソース 大根のシーザーサラダ ｷﾞｸﾞﾝ菜としめじの中華和え エネルギー 296 kcal 炭水化物 26.8 g 蛋白質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 15.5 g
25日(火)	ハッシュドビーフ風コロッケ 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 小松菜と卵のﾎﾝ酢あえ 大学芋 エネルギー 340 kcal 炭水化物 35.2 g 蛋白質 8.5 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 18.0 g	4月 1日(火)	赤飯 ヒレカツ ほうれん草の塩とろみソテー スパゲティソテー ブチゼリー 小袋とんかつソース かっぱ漬 玉子焼き マカロニサラダ エネルギー 948 kcal 炭水化物 157.5 g 蛋白質 30.3 g 食塩相当量 4.9 g 脂 質 17.9 g
26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 水餃子のみそﾀﾞしかけ 豆腐とえびの炒め煮 いんげんサラダ エネルギー 299 kcal 炭水化物 20.8 g 蛋白質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 15.9 g	2日(水)	若鶏の山賊焼 ペンネソテー 桜漬 バター風味のたらこスパゲティ あじの南蛮漬 いんげんのごま和え 高野煮付 エネルギー 309 kcal 炭水化物 24.6 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 13.8 g
27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 豚肉のブルコギ風 ほうれん草のおかかあえ 大根と油揚げの煮付 エネルギー 312 kcal 炭水化物 29.2 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 13.9 g	3日(木)	豚天 マカロニソテー ならともやしのﾃﾞｰ 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 378 kcal 炭水化物 28.1 g 蛋白質 12.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 23.1 g
28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 ｷﾞｸﾞﾝ菜のﾄｲﾙ和え しゅうまい エネルギー 347 kcal 炭水化物 20.2 g 蛋白質 20.7 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 20.6 g	4日(金)	牛肉コロッケ ペンネソテー きざみつぼ漬 コールスローサラダ マーボー春雨 小松菜のﾃﾞｰﾀﾞ和え さつまあげ エネルギー 399 kcal 炭水化物 35.9 g 蛋白質 9.0 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 25.9 g
29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 ごぼうの味噌炒め煮 中華風揚げ出し豆腐 エネルギー 325 kcal 炭水化物 37.7 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 14.2 g	5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 きのこのｸﾞｰﾙｽﾀ レンコンサラダ ほうれん草と卵の炒め物 エネルギー 410 kcal 炭水化物 34.5 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 25.1 g
30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 切干大根のﾃﾞｰﾀﾞ 野菜と豆腐のふんわりﾌﾞｯｸﾞ エネルギー 186 kcal 炭水化物 14.4 g 蛋白質 6.8 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 11.5 g	6日(日)	お楽しみメニュー マカロニソテー しば漬 お楽しみメニュー-2 豚ワカメ ｷﾞｸﾞﾝ菜とﾃﾞｰﾀﾞの煮浸し 人参しりしり エネルギー 115 kcal 炭水化物 11.2 g 蛋白質 5.9 g 食塩相当量 1.0 g 脂 質 5.6 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(火)・ヒレカツ
 ・玉子焼き

喫食後のお弁当箱の中に箸やﾌﾗｺﾞﾐ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。 ※ お米は岡山県産を使用しています

3月 10日(月)	若鶏のバターグリル スパゲティソテー しば漬 ペンネサラダ 豚肉とキャブのオムレツ炒め 小松菜の炒め煮 もやしときゅうりの梅あえ エネルギー 343 kcal 炭水化物 17.5 g 蛋白質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 21.3 g	17日(月)	豚肉のカレー揚げ スパゲティソテー きざみつほ漬 ペンネナポリタン 春巻 ほうれん草のごま和え 蓮根金平風 エネルギー 333 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 19.0 g
11日(火)	明太子コロッケ ペンネソテー 沢庵漬 すき焼風煮 加加梅パスタ ほうれん草ソテー 落としあげ エネルギー 355 kcal 炭水化物 40.4 g 蛋白質 9.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 17.6 g	18日(火)	若鶏の香味焼き青しそ風味 マカロニソテー 沢庵漬 かぼちゃの包み揚げ バター風味のたらこパゲティ チンゲン菜のクリーム煮 豆昆布 エネルギー 439 kcal 炭水化物 34.7 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 24.8 g
12日(水)	豚肉のネギ塩焼 スパゲティソテー 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 揚げ野菜のポン酢和え エネルギー 338 kcal 炭水化物 15.7 g 蛋白質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 21.3 g	19日(水)	牛肉コロッケ スパゲティソテー 桜漬 マカロニサラダ しゅうまいのきのこあんかけ ひじき煮付 若布のピリ辛ナムル エネルギー 368 kcal 炭水化物 36.2 g 蛋白質 9.7 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 20.4 g
13日(木)	鶏の山賊唐揚 スパゲティソテー きざみつほ漬 キャベツと人参のサラダ 和風きのこペンネ 小松菜の塩昆布あえ 一口カツ エネルギー 422 kcal 炭水化物 28.0 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 24.9 g	20日(木)	若鶏から揚げユーリンチソース マカロニソテー しばかっぱ漬 たこキャベツカツ 麻婆豆腐 いんげん煮付 きのこと若布の酢の物 エネルギー 406 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 24.0 g
14日(金)	ハンバーグケチャップソースかけ 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 ほうれん草と油揚げの辛子アヒあえ ザーサイ エネルギー 402 kcal 炭水化物 29.7 g 蛋白質 18.2 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 25.7 g	21日(金)	ごちそうメンチ ペンネソテー かっぱ漬 プレーンオムレツ 塩やきそば 小松菜のおろしあえ 切干大根煮付 エネルギー 309 kcal 炭水化物 31.7 g 蛋白質 11.3 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 15.1 g
15日(土)	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 塩昆布のパスタ(バター風味) チンゲン菜黒こしょう炒め たこ焼き エネルギー 343 kcal 炭水化物 42.8 g 蛋白質 8.8 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 15.7 g	22日(土)	鶏の唐揚(お好み焼風味) マカロニソテー 沢庵漬 チヂミ 山菜のパスタ 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜ソテー エネルギー 328 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 9.5 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 22.1 g
16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 カリージャン炒め 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 21.5 g 蛋白質 3.7 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 7.2 g	23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 なす味噌炒め コーンサラダ じゃが芋の旨煮 エネルギー 100 kcal 炭水化物 19.8 g 蛋白質 4.3 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 1.7 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≫
3/11(火)
明太子コロッケ



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。

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>

