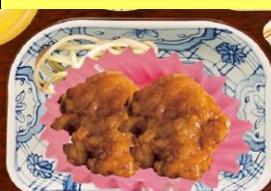
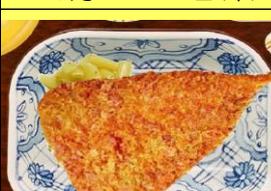


表示されているエネルギー等は副食のみの数値を表示しております。

ライス(394kcal)

全ての献立に食物アレルギー特定原材料8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

<p>4月 21日(月)</p>  <p>鶏肉の生姜焼</p> <p>マカロニソテー 桜漬 ベーコンフライ カリカリ梅パスタ チンゲン菜のとりみ煮 アロカリの卵とじ</p> <p>エネルギー 415 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 26.1 g</p>	<p>28日(月)</p>  <p>すきやき風フライ</p> <p>マカロニソテー しばかつば漬 鶏肉の韓国風ソテー オムレツケチャップかけ いんげんのごま和え きのこ若布の酢の物</p> <p>エネルギー 253 kcal 炭水化物 31.4 g 蛋白質 8.7 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 10.6 g</p>
<p>22日(火)</p>  <p>五目チャーハン</p> <p>豚肉のバジル唐揚げ レンコンサラダ ペンネソテー きざみつぼ漬 ビーフソテー</p> <p>わかさぎ天ぷらおろし大根ソース ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>エネルギー 732 kcal 炭水化物 106.1 g 蛋白質 21.3 g 食塩相当量 5.1 g 脂質 24.6 g</p> <p>おすすめの一品</p>	<p>29日(火)</p>  <p>若鶏の甘辛揚げ</p> <p>スパゲティソテー 桜漬 フレンチポテト 豚肉と野菜のオムレツ炒め チゲ野菜としめじの和え物 金平れんこん</p> <p>エネルギー 398 kcal 炭水化物 37.1 g 蛋白質 11.8 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 21.7 g</p>
<p>23日(水)</p>  <p>ハンバーグケチャップソースかけ</p> <p>マカロニソテー 沢庵漬 プチ春巻 スパゲティナポリタン 切干大根サラダ いんげんのおかかあえ</p> <p>エネルギー 304 kcal 炭水化物 28.1 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 16.7 g</p>	<p>30日(水)</p>  <p>豚肉の香味がーリック唐揚げ</p> <p>スパゲティソテー 沢庵漬 もやしと鶏肉のみそ炒め マカロニサラダ 竹輪とほうれん草の中華卵とじ プチゼリー</p> <p>エネルギー 362 kcal 炭水化物 21.5 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 20.6 g</p>
<p>24日(木)</p>  <p>肉じゃがコロック</p> <p>ペンネソテー しばかつば漬 海鮮ねぎ塩パスタ ブルコギ 小松菜とささみの和え物 揚げしゅうまい</p> <p>エネルギー 421 kcal 炭水化物 39.5 g 蛋白質 11.7 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 24.5 g</p>	<p>5月 1日(木)</p>  <p>アジフライ</p> <p>ペンネソテー かつば漬 玉子焼き 筑前煮 オクラのツナかつお和え 小松菜のソテー</p> <p>エネルギー 286 kcal 炭水化物 27.3 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 13.5 g</p>
<p>25日(金)</p>  <p>若鶏の唐揚黒酢ソース</p> <p>スパゲティソテー きざみつぼ漬 はんぺんフライ 豚肉うま煮 ひじきときゅうりの酢の物 若布のピリ辛ナムル</p> <p>エネルギー 399 kcal 炭水化物 35.2 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 23.1 g</p>	<p>2日(金)</p>  <p>鶏肉のカレー揚げ</p> <p>マカロニソテー きざみつぼ漬 豚肉と玉葱の焼肉炒め 枝豆のゆかりスバ 切干大根洋風煮 ブロッコリー梅のり和え</p> <p>エネルギー 362 kcal 炭水化物 20.1 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 24.4 g</p>
<p>26日(土)</p>  <p>豆腐バーグ味噌ソースかけ</p> <p>マカロニソテー 桜漬 エビカツ 青じそパスタ 筍の卵とじ 大学芋</p> <p>エネルギー 366 kcal 炭水化物 38.4 g 蛋白質 14.4 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 16.6 g</p>	<p>3日(土)</p>  <p>豚肉の塩麹焼き</p> <p>ペンネソテー 桜漬 キャベツサラダ 春雨の中華和え 牛肉しぐれ煮 たこ焼き</p> <p>エネルギー 318 kcal 炭水化物 24.7 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 16.3 g</p>
<p>27日(日)</p>  <p>お楽しみメニュー</p> <p>ペンネソテー しばかつば漬 お楽しみメニュー-2 豚肉とタラの香味醤油炒め チゲ野菜と竹輪の豆板醤炒め 高野煮付</p> <p>エネルギー 122 kcal 炭水化物 11.7 g 蛋白質 5.3 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 6.1 g</p> <p>お楽しみ</p>	<p>4日(日)</p>  <p>お楽しみメニュー</p> <p>スパゲティソテー 沢庵漬 お楽しみメニュー-2 豚肉となすの味噌炒め オクラと竹輪の和え物 タレ付き肉団子</p> <p>エネルギー 100 kcal 炭水化物 11.6 g 蛋白質 5.2 g 食塩相当量 1.3 g 脂質 4.2 g</p> <p>お楽しみ</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》

4/22(火)

・五目チャーハン



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>

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8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

4月 7日(月)	若鶏の塩レモン唐揚	14日(月)	白飯 (ふりかけ付き)
	スパゲティソテー 沢庵漬 たらこチーズパンネ 揚げ餃子と野菜甘酢あえ レンコンごまサラダ いんげんの梅肉あえ エネルギー 547 kcal 炭水化物 43.0 g 蛋白質 24.1 g 食塩相当量 3.9 g 脂質 31.0 g		豚肉の立田揚 一口まぐろカツ (別メニュー) スパゲティソテー しばかつぱ漬 玉子焼 マカロニと野菜のサラダ 小松菜と竹輪のからしあえ エネルギー 749 kcal 炭水化物 111.0 g 蛋白質 24.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 23.1 g
8日(火)	豆腐ハンバーグきのこあんかけ	15日(火)	ヤンニョムチキン
	マカロニソテー 梅干し ミニ野菜コロック 鶏肉と玉葱の焼肉炒め 切干大根煮付 ブロッコリー辛子醤油和え エネルギー 302 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 13.6 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 16.9 g		スパゲティソテー 桜漬 ハムチーズフライ 海鮮ねぎ塩パンネ いんげん煮付 ごぼうサラダ エネルギー 410 kcal 炭水化物 36.3 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 23.5 g
9日(水)	豚肉の醤油焼	16日(水)	かぼちゃコロック
	パンネソテー きざみつぼ漬 ホタテ風味カツ 焼ちゃんぽん 蓮根とひじきサラダ チンゲン菜とカニカマの中華炒め エネルギー 421 kcal 炭水化物 27.9 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 25.1 g		パンネソテー 沢庵漬 コールスローサラダ あじの南蛮漬 椎茸と人参のいり豆腐風 チゲ野菜とかまぼこのナムル エネルギー 335 kcal 炭水化物 39.4 g 蛋白質 9.6 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 15.2 g
10日(木)	塩だれカルビ風メンチカツ	17日(木)	エビカツ煮
	マカロニソテー しばかつぱ漬 しそ風味パスタ すき焼風煮 小松菜の塩昆布あえ 梅ザーサイ エネルギー 231 kcal 炭水化物 27.2 g 蛋白質 9.6 g 食塩相当量 4.3 g 脂質 9.5 g		揚げ餃子 汁なし坦々麺 若布の酢の物 ブロッコリーごまあえ かつぱ漬 エネルギー 382 kcal 炭水化物 44.7 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 16.5 g
11日(金)	若鶏の照焼	18日(金)	ごちそうメンチ
	スパゲティソテー かつぱ漬 ツナマヨフライ 豚肉とじゃがいもの甘辛煮 卵ときくらげのチリ炒め ほうれん草のナムル エネルギー 390 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 22.5 g		スパゲティソテー 桜漬 プレーンオムレツ ドライカレー 豆昆布 ほうれん草のおひたし エネルギー 317 kcal 炭水化物 32.4 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 15.1 g
12日(土)	にーごソコロック	19日(土)	白身魚フライ
	パンネソテー 桜漬 きゅべつサラダ やしそば いんげんのみそマネー和え 青梗菜とちくわの煮浸し エネルギー 447 kcal 炭水化物 49.1 g 蛋白質 11.1 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 23.1 g		パンネソテー きざみつぼ漬 じゃが芋の旨煮 鶏肉と玉葱のねぎ塩炒め 切干大根洋風煮 タレ付き肉団子 エネルギー 280 kcal 炭水化物 30.1 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 11.1 g
13日(日)	お楽しみメニュー	20日(日)	お楽しみメニュー
	マカロニソテー きざみつぼ漬 お楽しみメニュー-2 豚肉となすの味噌炒め 蓮根金平 きのこ若布の酢の物 エネルギー 121 kcal 炭水化物 17.3 g 蛋白質 4.4 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 3.9 g		マカロニソテー 沢庵漬 お楽しみメニュー-2 スナップえんどうサラダ 大根そぼろ煮 加ワラーのマネー あえ エネルギー 131 kcal 炭水化物 13.7 g 蛋白質 3.9 g 食塩相当量 1.0 g 脂質 7.3 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

◀おすすめ▶

- 4/8 (火) 豆腐ハンバーグきのこあんかけ
- 4/17 (木) カツ煮

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>