

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

7月 14日(月)	鶏肉の生姜焼 マカロニソテー しばかっぱ漬 玉子焼 ペンネサラダ 若布とシーグレイスの酢の物 ひき肉と豆腐のにら炒め エネルギー 303 kcal 炭水化物 18.2 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 15.9 g	21日(月)	エビマヨネーズ風コロッケ マカロニソテー 桜漬 水餃子の玉葱ソースかけ キムチスバ 蓮根とひじきサラダ ほうれん草としめじのボン酢和え エネルギー 263 kcal 炭水化物 31.2 g 蛋白質 7.0 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 12.5 g
15日(火)	塩だれカルビ風メンチカツ ペンネソテー 桜漬 コールスローサラダ ホルモン焼きうどん風 小松菜のおかかあえ 揚げ出し豆腐リンゴ酢ソースかけ エネルギー 315 kcal 炭水化物 31.8 g 蛋白質 9.8 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 16.3 g	22日(火)	若鶏の刻み梅入り唐揚げ スパゲティソテー かっぱ漬 豚肉となすの味噌炒め スナッフえんどうサラダ 若布の酢の物 かぼちゃのふわふわ豆腐 エネルギー 391 kcal 炭水化物 24.1 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 25.4 g
16日(水)	豚肉の唐揚げ マカロニソテー きざみつぼ漬 ピーマンとスナップの「リ」炒め 山菜のパスタ カブの煮付 しゅうまい エネルギー 376 kcal 炭水化物 26.7 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 22.0 g	23日(水)	アジフライ マカロニソテー 沢庵漬 オニオンリングフライ しそ風味パスタ 大根と竹輪煮付 ほうれん草とひき肉の炒め エネルギー 331 kcal 炭水化物 35.9 g 蛋白質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 16.2 g
17日(木)	白身魚フライ スパゲティソテー 沢庵漬 チキンカツ 春雨サラダ ブロッコリーのコンソメ煮 小松菜のおろしあえ エネルギー 453 kcal 炭水化物 33.9 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 27.3 g	24日(木)	豚肉のだし醤油風味焼き マカロニソテー しばかっぱ漬 チヂミ 焼ちゃんぽん 小松菜のおひたし 大学芋 エネルギー 348 kcal 炭水化物 21.1 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 21.2 g
18日(金)	ヤンニョムチキン ペンネソテー かっぱ漬 野菜オムレツ かじり梅パスタ 豚肉とにんにく芽の炒め ほうれん草ときこのソテー エネルギー 332 kcal 炭水化物 39.3 g 蛋白質 13.5 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 17.7 g	25日(金)	肉じゃがコロッケ マカロニソテー きざみつぼ漬 いんげんとササのサラダ 鮭のチーズソースパスタ ひじき煮付 たこ焼き エネルギー 356 kcal 炭水化物 37.1 g 蛋白質 8.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 21.7 g
19日(土)	クリーミーコロッケ マカロニソテー きざみつぼ漬 フレンチサラダ 鶏と野菜の塩パスタ いんげん煮付 落としあげ エネルギー 341 kcal 炭水化物 36.3 g 蛋白質 9.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 17.5 g	26日(土)	豆腐ハバーク おろしソースかけ スパゲティソテー 桜漬 ささみフライ トマトのペンネ きゅうりと若布の酢の物 にんにくの芽と卵の炒め エネルギー 344 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 14.6 g
20日(日)	お楽しみメニュー スパゲティソテー しばかっぱ漬 お楽しみメニュー2 ゴーヤチャンプルー ポテトサラダ うぐいす豆 エネルギー 175 kcal 炭水化物 20.0 g 蛋白質 7.0 g 食塩相当量 1.2 g 脂 質 8.2 g	27日(日)	お楽しみメニュー マカロニソテー 沢庵漬 お楽しみメニュー2 ペペロンチーノ カブの煮浸し オクラのわびしゅう油あえ(左) エネルギー 120 kcal 炭水化物 14.4 g 蛋白質 3.5 g 食塩相当量 1.2 g 脂 質 5.2 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ください

★スペシャルメニューデー★

7/17 (木)

- ・白身魚フライ
- ・チキンカツ



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、

㈱NHファシリティーズ
いいごはん

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

6月 30日(月)	とり天	7日(月)	豚の塩レモン唐揚げ
	ペンネソテー プチゼリー かき揚げ天ぷら 沢庵漬 小袋天つゆ やきそば ひじきとさつま揚げの煮付 エネルギー 431 kcal 炭水化物 31.4 g 蛋白質 14.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 24.0 g		スパゲティソテー 沢庵漬 ツナマヨフライ 明太たらこマカロニ 小松菜と人参のナムル ミンチといんげん甘辛煮 エネルギー 318 kcal 炭水化物 28.3 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 16.3 g
7月 1日(火)	ハンバーグケチャップソースかけ	8日(火)	若鶏のブラックペッパー焼
	マカロニソテー 梅ぼし さばの塩焼 スパゲティナポリタン ほうれん草の塩昆布あえ 若布のピリ辛ナムル エネルギー 319 kcal 炭水化物 31.5 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 18.3 g		マカロニソテー かっぱ漬 ペンネサラダ あじの南蛮漬 チンゲン菜ソテー カリカリ山くらげ エネルギー 295 kcal 炭水化物 20.0 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 14.8 g
2日(水)	豚肉のBBQソース焼き	9日(水)	ハッシュドビーフ風コロッケ
	スパゲティソテー 桜漬 ホタテ風味カツ 合挽肉と野菜の「ガチャ」炒め 小松菜の卵とじ れんこんとパプリカの酢の物 エネルギー 347 kcal 炭水化物 30.2 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 15.5 g		スパゲティソテー 桜漬 オムレツケチャップかけ 野菜のカレー炒め ほうれん草のおかかあえ 蓮根金平風 エネルギー 285 kcal 炭水化物 32.8 g 蛋白質 9.8 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 13.2 g
3日(木)	メンチカツ	10日(木)	若鶏の唐揚げ梅ソース
	ペンネソテー しばかっぱ漬 揚げだし豆腐のソースかけ 豚肉と玉葱の山賊炒め いんげんとツナのサラダ ブロッコリーの粒マスタード あえ エネルギー 388 kcal 炭水化物 31.0 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 22.4 g		マカロニソテー しばかっぱ漬 エビカツ 汁なし坦々麺 竹輪とインゲンの煮付 大学芋 エネルギー 436 kcal 炭水化物 42.0 g 蛋白質 14.1 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 22.6 g
4日(金)	若鶏のバターグリル	11日(金)	かぼちゃコロッケ
	スパゲティソテー 沢庵漬 コールスローサラダ 麻婆豆腐 ほうれん草の辛子和え 一口まぐろカツ (外巻風味) エネルギー 358 kcal 炭水化物 17.2 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 23.2 g		ペンネソテー 沢庵漬 プチ春巻 ペペロンチーノ キムチ炒め ブロッコリー梅のり和え エネルギー 371 kcal 炭水化物 34.8 g 蛋白質 9.7 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 23.5 g
5日(土)	アジ梅しそフライ	12日(土)	たこキャベツカツ
	ペンネソテー きざみつぼ漬 じゃが芋の旨煮 和風スパゲティ オクラたらこあえ たこ焼き エネルギー 271 kcal 炭水化物 33.0 g 蛋白質 11.7 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 10.8 g		マカロニソテー きざみつぼ漬 春雨の酢の物 鶏と白菜のオイスター炒め ひじき煮付 野菜と豆腐のふんわりナゲット エネルギー 292 kcal 炭水化物 30.2 g 蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 13.9 g
6日(日)	お楽しみメニュー	13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 ペンネとスナップえんどうのサラダ なすのピリ辛炒め きゅうりのゆかり和え エネルギー 99 kcal 炭水化物 16.3 g 蛋白質 3.1 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 2.9 g		スパゲティソテー かっぱ漬 お楽しみメニュー-2 回鍋肉 いんげんのおかか和え さつまいもの甘煮 エネルギー 155 kcal 炭水化物 20.6 g 蛋白質 5.0 g 食塩相当量 1.3 g 脂 質 6.5 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★

7/1 (火)

- ・ハンバーグケチャップソースかけ
- ・さばの塩焼き

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>