

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。※ お米は国内産を使用しています

12月 1日(月)	若鶏の味噌炙り焼き マカロニソテー 沢庵漬 ミニむかしコロッケ 鮭のチーズソースパスタ いんげんとコーンのマヨサラダ 高野豆腐の卵とじ エネルギー 330 kcal 炭水化物 25.5 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 18.2 g	8日(月)	若鶏のチーズ風味唐揚げ マカロニソテー しばかつぱ漬 ホタテ風味カツ ビーフンとスナップのガリバタ炒め 洋風切干大根煮付 ほうれん草のビーフンとえ エネルギー 410 kcal 炭水化物 24.5 g 蛋白質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 24.9 g
2日(火)	豚肉のバジル唐揚げ ペンネソテー 桜漬 春雨の酢の物 ブルコギ 小松菜のごまあえ 蒸ししゅうまい エネルギー 341 kcal 炭水化物 28.2 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 18.9 g	9日(火)	炊き込み飯 ハバーク おろしソースかけ 小松菜ごまあえ ペンネソテー きざみつぼ漬 目玉焼きフライ 和風わさびパスタ 牛肉とごぼうの甘辛煮 エネルギー 712 kcal 炭水化物 117.7 g 蛋白質 25.5 g 食塩相当量 5.9 g 脂 質 16.9 g
3日(水)	ヒレカツ スパゲティソテー かつぱ漬 フレンチポテト (コンソメ風味) 玉子マカロニサラダ にらともやしのリテー 煮豆 エネルギー 399 kcal 炭水化物 44.8 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 4.4 g 脂 質 18.0 g	10日(水)	豚肉生姜焼 スパゲティソテー しばかつぱ漬 ミニ野菜コロッケ 鶏肉といんげんの甘辛煮 オクラとピーマンの煮浸し ブチゼリー エネルギー 331 kcal 炭水化物 16.5 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 19.0 g
4日(木)	ハッシュドビーフ風コロッケ マカロニソテー しばかつぱ漬 ミニオムレツケチャップかけ 豚肉の塩だれ炒め ほうれん草のおろしあえ 若布のピリ辛ナムル エネルギー 267 kcal 炭水化物 24.9 g 蛋白質 8.5 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 13.6 g	11日(木)	若鶏のブラックペッパー焼 マカロニソテー 桜漬 エビカツ ビーフンソテー 揚げ出し豆腐のササゲソースかけ ブロッコリーのおろしあえ エネルギー 364 kcal 炭水化物 23.4 g 蛋白質 19.9 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 20.5 g
5日(金)	鶏肉のBBQ焼き スパゲティソテー 沢庵漬 春巻 クリームパスタ ひじき煮付 レンコンのゴマドレサラダ エネルギー 445 kcal 炭水化物 36.1 g 蛋白質 22.6 g 食塩相当量 3.6 g 脂 質 23.8 g	12日(金)	クリーミーコロッケ ペンネソテー 牛肉とにんにくの芽オyster炒め ホルモン焼きうどん風 ほうれん草としめじの和え物 オクラのササゲあえ かつぱ漬 エネルギー 313 kcal 炭水化物 27.9 g 蛋白質 8.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 17.1 g
6日(土)	白身魚フライ ペンネソテー 桜漬 キャベツと人参の青じそサラダ 鶏肉のスタミナ炒め 中華風揚げ出し豆腐 ブロッコリーのおかか醤油和え エネルギー 253 kcal 炭水化物 26.7 g 蛋白質 14.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 10.5 g	13日(土)	若鶏から揚げユーリンソースか スパゲティソテー しばかつぱ漬 ベーコンフライ 豚肉のスタミナ炒め 棒々鶏サラダ 小松菜の炒め煮 エネルギー 422 kcal 炭水化物 31.9 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 25.5 g
7日(日)	お楽しみメニュー スパゲティソテー 高菜漬 お楽しみメニュー2 ペンネとスナップ えんどうサラダ 小松菜のナムル 大根のそぼろ煮 エネルギー 133 kcal 炭水化物 14.8 g 蛋白質 3.9 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 6.7 g	14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 ペンネとかぼちゃサラダ 白菜のボン酢あえ 糸こんにゃくと豚肉の甘辛煮 エネルギー 168 kcal 炭水化物 18.8 g 蛋白質 4.9 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 8.5 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

《オススメメニュー》

- ・炊き込み飯
- ・ハバーク おろしソースかけ
- ・目玉焼きフライ

※喫食後のお弁当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。



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。 ※ お米は国内産を使用しています

11月 17日(月)	若鶏の照焼 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 394 kcal 炭水化物 26.7 g 蛋白質 23.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 20.7 g	24日(月)	豚肉の塩から揚げ 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 ーロカツ エネルギー 407 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 25.6 g
18日(火)	豚肉の青紫蘇焼き 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 371 kcal 炭水化物 24.1 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 22.6 g	25日(火)	肉じゃがコロッケ 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 豚ワカメ いんげんのみそ和え ごま団子 エネルギー 365 kcal 炭水化物 40.1 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 17.9 g
19日(水)	かぼちゃコロッケ 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 塩焼きそば ほうれん草とコーンソテー たこ焼き エネルギー 356 kcal 炭水化物 52.8 g 蛋白質 8.3 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 15.4 g	26日(水)	タンドリーチキン唐揚げ ペンネソテー 沢庵漬 ホタテ風味カツ ほうれん草とアスパラのソテー ひじきサラダ れんこんとパプリカの酢の物 エネルギー 500 kcal 炭水化物 30.3 g 蛋白質 23.5 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 30.3 g
20日(木)	ハバークおろしソースかけ マカロニソテー きざみつぱ漬 ササミカツ 春雨サラダ 切干大根煮付 いんげんのピーナッツ和え エネルギー 311 kcal 炭水化物 32.1 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 13.6 g	27日(木)	豚肉の山賊焼き スパゲティソテー 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 チゲ野菜としめじの和え物 エネルギー 284 kcal 炭水化物 23.1 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 12.9 g
21日(金)	鶏天 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 33.7 g 蛋白質 17.4 g 食塩相当量 4.0 g 脂 質 27.5 g	28日(金)	エビミックスフライ マカロニソテー 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 278 kcal 炭水化物 28.4 g 蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 14.2 g
22日(土)	たこキャベツカツ スパゲティソテー 桜漬 山菜入マカロニソテー 豚肉うま煮 海草サラダ ほうれん草の塩昆布あえ エネルギー 220 kcal 炭水化物 26.1 g 蛋白質 9.3 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 9.1 g	29日(土)	チキン南蛮風 ペンネソテー 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 330 kcal 炭水化物 23.4 g 蛋白質 10.0 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 22.5 g
23日(日)	お楽しみメニュー 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 大根とインゲンの煮付 ちゃんげん菜のおかかあえ エネルギー 104 kcal 炭水化物 16.1 g 蛋白質 3.9 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 2.6 g	30日(日)	お楽しみメニュー 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 94 kcal 炭水化物 17.3 g 蛋白質 2.7 g 食塩相当量 1.0 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

《おすすめメニュー》

11月21日(金)
・とり天・かき揚げ天ぷら・天つゆ



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、



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>