

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 15日(月)	塩だれカルビ風メンチカツ ペンネソテー 沢庵漬 チヂミ マカロニナポリタン ほうれん草のおひたし きゅうりと若布の酢の物 エネルギー 262 kcal 炭水化物 28.8 g 蛋白質 8.5 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 12.5 g	22日(月)	牛肉コロッケ マカロニソテー しばかつぱ漬 卵ときくらげのチリ炒め 合挽肉と野菜の「ギャップ」炒め ひじきサラダ かぼちゃのふわふわ豆腐 エネルギー 353 kcal 炭水化物 32.0 g 蛋白質 11.6 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 21.9 g
16日(火)	豚肉の唐揚げ マカロニソテー 桜漬 のり塩チキンカツ バター風味のたらこスパゲティ ミンチとキャベツの卵とじ 小松菜の辛子とえ エネルギー 332 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 17.0 g	23日(火)	若鶏の照焼 ペンネソテー しばかつぱ漬 ハムボテフライ 焼きラーメン風 小松菜とツナの「酢」酢あえ 蓮根そぼろ金平風 エネルギー 396 kcal 炭水化物 31.5 g 蛋白質 26.8 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 20.4 g
17日(水)	鶏肉の山賊焼き スパゲティソテー かつぱ漬 揚げ餃子の酢「ソース」かけ 肉じゃが もやし中華サラダ カリカリ山くらげ エネルギー 360 kcal 炭水化物 31.2 g 蛋白質 19.8 g 食塩相当量 3.7 g 脂 質 17.5 g	24日(水)	ハンバーグ ハニーマスタードソースかけ マカロニソテー 沢庵漬 卵焼き きのこオムレツのクリームソース 豚キムチ炒め ごぼうの味噌炒め煮 エネルギー 270 kcal 炭水化物 26.8 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 12.8 g
18日(木)	豆腐ハンバーグきのこあんかけ ペンネソテー しばかつぱ漬 スパゲティサラダ 鶏肉と玉葱の焼肉炒め(中) チンゲン菜のおかかあえ たこ焼き エネルギー 391 kcal 炭水化物 29.4 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 24.2 g	25日(木)	フライドチキン スパゲティソテー きざみつば漬 マカロニサラダ オムレツ 小松菜の中華炒め さつま揚げ エネルギー 378 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 19.9 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 19.7 g
19日(金)	ツナコムチン マカロニソテー 沢庵漬 塩焼きそば 豚ワカメ ほうれん草のクリーム煮 えびとれんこんの落し揚げ エネルギー 419 kcal 炭水化物 27.9 g 蛋白質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 25.1 g	26日(金)	豚天 ペンネソテー きゅうりと若布の酢の物 小袋天つゆ 桜漬 かき揚げ天ぷら 大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜の卵とじ エネルギー 338 kcal 炭水化物 29.8 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 18.1 g
20日(土)	ごちそうメンチ スパゲティソテー 桜漬 三角春巻(えび入り) 牛肉と野菜の甘辛煮 豆昆布 小松菜のおひたし エネルギー 355 kcal 炭水化物 35.6 g 蛋白質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 18.1 g	27日(土)	むかしコロッケ マカロニソテー かつぱ漬 ホイコーロー風 やさそば いんげんとツナのサラダ 小松菜のソテー エネルギー 339 kcal 炭水化物 41.6 g 蛋白質 8.0 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 16.1 g
21日(日)	お楽しみメニュー ペンネソテー きざみつば漬 お楽しみメニュー2 梅と塩昆布の和風パスタ チンゲン菜のオニオンソテー 切干大根のごまマヨサラダ エネルギー 97 kcal 炭水化物 12.9 g 蛋白質 2.9 g 食塩相当量 1.1 g 脂 質 3.6 g	28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 中華風春雨の酢の物 豚肉とさつま芋の味噌煮 カリカリ山くらげ エネルギー 144 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 4.1 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 2.8 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

《SPメニュー》

12/25(木)

- ・フライドチキン
- ・お肉の「ミ」ソースかけ



※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。



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

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パ炒め 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 白菜のポン酢あえ 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>