

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

<p>3月 9日(月)</p> 	<p>若鶏のバターグリル</p> <p>スパゲティソテー しば漬 ペンネサラダ 豚肉とキャブのオリーブ炒め 小松菜の炒め煮 もやしときゅうりの梅あえ</p> <p>エネルギー 343 kcal 炭水化物 17.8 g 蛋白質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 21.3 g</p>	<p>16日(月)</p> 	<p>豚肉のカレー揚げ</p> <p>スパゲティソテー きざみつぼ漬 ホタテ風味カツ ペンネポリタン ほうれん草のごま和え 蓮根金平風</p> <p>エネルギー 347 kcal 炭水化物 27.3 g 蛋白質 16.7 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 18.7 g</p>
<p>10日(火)</p> 	<p>明太子コロッケ</p> <p>マカロニソテー 沢庵漬 すき焼風煮 かり梅パスタ ほうれん草ソテー 落としあげ</p> <p>エネルギー 355 kcal 炭水化物 40.6 g 蛋白質 9.9 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 17.6 g</p>	<p>17日(火)</p> 	<p>若鶏の香味焼き青しそ風味</p> <p>マカロニソテー 沢庵漬 はんぺんフライ 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</p> <p>エネルギー 408 kcal 炭水化物 28.7 g 蛋白質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 23.4 g</p>
<p>11日(水)</p> 	<p>豚肉のネギ塩焼</p> <p>ペンネソテー 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 彩野菜のボン酢和え</p> <p>エネルギー 349 kcal 炭水化物 16.0 g 蛋白質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 22.3 g</p>	<p>18日(水)</p> 	<p>牛肉コロッケ</p> <p>スパゲティソテー 桜漬 マカロニサラダ しゅうまい甘酢あん ひじき煮付 ブロッコリーのナムル</p> <p>エネルギー 336 kcal 炭水化物 40.7 g 蛋白質 10.1 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 14.8 g</p>
<p>12日(木)</p> 	<p>炊き込み飯</p> <p>鶏の山賊唐揚 ーロサーモンタルタルフライ スパゲティソテー きざみつぼ漬 キャブと人参のサラダ 和風きのこペンネ 小松菜の塩昆布あえ</p> <p>エネルギー 727 kcal 炭水化物 91.9 g 蛋白質 26.0 g 食塩相当量 5.4 g 脂質 27.3 g</p>	<p>19日(木)</p> 	<p>ハンバーグドミグラスソースかけ</p> <p>マカロニソテー しばかっぱ漬 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炒め ザーサイ</p> <p>エネルギー 425 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 28.3 g</p>
<p>13日(金)</p> 	<p>豆腐ハンバーグ甘酢あんかけ</p> <p>マカロニソテー 桜漬 玉子焼 麻婆茄子 いんげん煮付 彩りわかめサラダ</p> <p>エネルギー 296 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 16.3 g</p>	<p>20日(金)</p> 	<p>メンチカツ</p> <p>ペンネソテー かっぱ漬 揚げ出し豆腐の甘酢ソースかけ 塩やきそば 小松菜のおろしあえ 切干大根煮付</p> <p>エネルギー 362 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 12.0 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 19.5 g</p>
<p>14日(土)</p> 	<p>カレーコロッケ</p> <p>ペンネソテー しばかっぱ漬 筍と人参の炒め煮 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</p> <p>エネルギー 343 kcal 炭水化物 42.9 g 蛋白質 8.6 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 15.7 g</p>	<p>21日(土)</p> 	<p>鶏の唐揚(お好み焼風味)</p> <p>マカロニソテー 沢庵漬 オニオンリングフライ 山菜のパスタ 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜ソテー</p> <p>エネルギー 425 kcal 炭水化物 32.7 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 28.5 g</p>
<p>15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 豚肉とキャブの醤油炒め 大根とリンゴサラダ さつまいもの甘煮</p> <p>エネルギー 133 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 3.8 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 4.1 g</p>	<p>22日(日)</p> 	<p>お楽しみメニュー</p> <p>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</p> <p>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</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ください

《スペシャルメニュー》
 ・ハンバーグドミグラスソースかけ
 ・ベーコンフライ






フリーダイヤル 0120-98-1158
 URL⇒<https://setouchifoods.io>

※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。

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

2月 23日(月)	エビマヨネーズ風コロッケ マカロニソテー 沢庵漬 スパサラダ (マナド入) 揚げしゅうまいおろしソースかけ にともやしのおぼろ炒め 若布とシーグレイスの酢の物 エネルギー 410 kcal 炭水化物 38.1 g 蛋白質 9.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 24.3 g	2日(月)	豚肉のから揚げ ペンネソテー かっぱ漬 たらこスパゲティ 筑前煮 いんげんのみそマネズ 和え さつまあげ エネルギー 309 kcal 炭水化物 26.2 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 15.9 g
24日(火)	トンカツ スパゲティソテー きざみつぼ漬 フレンチポテト ビーフソテー チンゲン菜の煮付 かりわりのたらこあえ エネルギー 387 kcal 炭水化物 34.8 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 21.5 g	3日(火)	チキン甘辛揚げ マカロニソテー みかん缶 小袋タルタルソース 桜漬 エビフライ やきそば チンゲン菜と人参のナムル エネルギー 463 kcal 炭水化物 33.4 g 蛋白質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 30.8 g
25日(水)	とり天 マカロニソテー しばかっぱ漬 かきあげ天ぷら トマトソースパスタ ほうれん草とコーンソテー レンコンサラダ エネルギー 413 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 16.0 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 25.3 g	4日(水)	たこキャベツカツ スパゲティソテー しばかっぱ漬 水餃子南蛮ソースかけ きのことカブのクリームスープ 切干大根サラダ 小松菜のピザ和え エネルギー 221 kcal 炭水化物 30.8 g 蛋白質 8.3 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 7.4 g
26日(木)	ハンバーグオムツリソースかけ ペンネソテー かっぱ漬 三角チーズポテトフライ 五宝菜 ひじきの炒め煮 ブロッコリーのピザ和え エネルギー 299 kcal 炭水化物 29.7 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 14.6 g	5日(木)	若鶏の照焼 ペンネソテー きざみつぼ漬 ツナマヨフライ 焼きラーメン風 きゅうりと若布の酢の物 いんげん甘辛煮 エネルギー 394 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 20.9 g
27日(金)	クリーミーコロッケ スパゲティソテー 桜漬 玉子焼 マカロニナポリタン 青梗菜としめじのさっぱり和え 若布のピリ辛ナムル エネルギー 305 kcal 炭水化物 30.7 g 蛋白質 8.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 16.1 g	6日(金)	豚肉の粒マスタード揚げ マカロニソテー かっぱ漬 スパゲティサラダ キムチ炒め 金平ごぼう 揚げ出し豆腐の梅あんかけ エネルギー 318 kcal 炭水化物 25.1 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 17.6 g
28日(土)	ハムカツ ペンネソテー 沢庵漬 シルバーサラダ もやしと豚挽肉のカレーしょうゆ 小松菜の卵とじ 高野煮付 エネルギー 335 kcal 炭水化物 34.1 g 蛋白質 11.6 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 17.1 g	7日(土)	白身魚フライ スパゲティソテー 桜漬 チヂミ ほうれん草とピーマンのトマトクリームスープ いんげんと卵のサラダ 大根のしそ甘酢和え エネルギー 242 kcal 炭水化物 27.1 g 蛋白質 10.8 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 9.9 g
3月 1日(日)	お楽しみメニュー マカロニソテー しばかっぱ漬 お楽しみメニュー-2 しそ風味パスタ ほうれん草と鶏肉のとりみソテー 金時豆 エネルギー 115 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 4.3 g 食塩相当量 1.4 g 脂質 2.2 g	8日(日)	お楽しみメニュー ペンネソテー きざみつぼ漬 お楽しみメニュー-2 豚肉ともやしの甘辛炒め 春雨の酢の物 梅ザーサイ エネルギー 152 kcal 炭水化物 11.4 g 蛋白質 3.9 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 10.1 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」
 ・チキン甘辛揚げ・小袋タルタルソース
 ・エビフライ



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。




いいごはん
 フリーダイヤル 0120-98-1158
 URL⇒<https://setouchifoods.jp>