

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9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

4月 20日(月)	<b>若鶏の唐揚げソース</b> スパゲティソテー 桜漬 ベーコンフライ カリカリ梅 Pasta チンゲン菜の粒マド あえ ブロッコリーの卵とじ エネルギー 428 kcal 炭水化物 32.2 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 27.5 g	27日(月)	<b>すきやき風フライ</b> マカロニソテー しばかつば漬 鶏肉の韓国風ソテー チヂミ いんげんのごま和え きのこと若布の酢の物 エネルギー 245 kcal 炭水化物 28.2 g 蛋白質 7.0 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 12.0 g
21日(火)	<b>エビミックスフライ</b> ペンネソテー きざみつぼ漬 ビーフソテー 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 レンコンサラダ エネルギー 306 kcal 炭水化物 30.6 g 蛋白質 10.9 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 15.1 g	28日(火)	<b>若鶏の甘辛揚げ</b> スパゲティソテー 桜漬 フレンチポテト 豚肉と野菜のオイスター炒め ｱｲｸﾞﾛｰ菜としめじの和え物 金平れんこん エネルギー 376 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 11.6 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 20.4 g
22日(水)	<b>ハンバーグのケチャップかけ</b> マカロニソテー 沢庵漬 三角チーズポテトフライ 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 エネルギー 411 kcal 炭水化物 43.0 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 20.4 g	29日(水)	<b>豚肉の香味ｶｰﾘｯｸ唐揚げ</b> マカロニソテー 沢庵漬 鶏肉のスタミナ炒め 梅と塩昆布の和風Pasta 竹輪とほうれん草の中華卵とじ プチゼリー エネルギー 332 kcal 炭水化物 24.0 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 1.2 g 脂質 16.0 g
23日(木)	<b>肉じゃがコロック</b> ペンネソテー しばかつば漬 にんにく炒醤油スパゲティ プルコギ 小松菜とささみのﾎﾟﾝ酢あえ 揚げしゅうまい エネルギー 456 kcal 炭水化物 44.6 g 蛋白質 13.2 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 25.6 g	30日(木)	<b>アジフライ</b> 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 エネルギー 260 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 11.9 g
24日(金)	<b>豚肉のバジル唐揚げ</b> スパゲティソテー きざみつぼ漬 はんぺんフライ 鶏肉のケチャップ炒め いんげんとﾀﾞｲのﾀﾞﾀﾞ 若布のピリ辛ナムル エネルギー 368 kcal 炭水化物 25.1 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 22.1 g	5月 1日(金)	<b>野菜コロック</b> マカロニソテー きざみつぼ漬 豚肉と玉葱の焼肉炒め 枝豆のゆかりスパ 切干大根洋風煮 ブロッコリーのたらこあえ エネルギー 293 kcal 炭水化物 33.1 g 蛋白質 7.7 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 15.1 g
25日(土)	<b>豆腐バーグ味噌ソースかけ</b> マカロニソテー 桜漬 たこキャベツカツ 青じそPasta なすの炒め煮 大学芋 エネルギー 410 kcal 炭水化物 40.8 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 20.7 g	2日(土)	<b>鶏肉の生姜焼</b> ペンネソテー 桜漬 キャベツサラダ ﾍﾞﾝﾈとﾊﾞｰｸﾞのなす炒め 牛肉しゃぶしゃぶ たこ焼き エネルギー 360 kcal 炭水化物 23.4 g 蛋白質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 20.6 g
26日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> ペンネソテー しばかつば漬 お楽しみメニュー-2 豚肉とｽｯﾌﾟの香味醤油炒め ｱｲｸﾞﾛｰ菜と竹輪の豆板醤炒め がんも煮付 エネルギー 156 kcal 炭水化物 12.6 g 蛋白質 7.7 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 8.7 g	3日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> スパゲティソテー 沢庵漬 お楽しみメニュー-2 肉じゃが オクラと竹輪の和え物 タレ付き肉団子 エネルギー 159 kcal 炭水化物 24.8 g 蛋白質 6.6 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 4.6 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▶  
 4/22(水)  
 ・ハンバーグケチャップかけ  
 ・三角ポテトフライ

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。

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)



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>

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

4月 6日(月)	<b>若鶏の塩レモン唐揚げ</b> 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	13日(月)	<b>白飯 (ふりかけ付き)</b> 豚肉の立田揚 -ロサーモンタルタルフライ スパゲティソテー しばかつば漬 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 716 kcal 炭水化物 107.8 g 蛋白質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 21.5 g
7日(火)	<b>豆腐ハンバーグおろしソース</b> マカロニソテー かつば漬 ミニ野菜コロッケ 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 309 kcal 炭水化物 27.8 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 16.9 g	14日(火)	<b>ヤンニョムチキン</b> スパゲティソテー 桜漬 ハムポテフライ 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
8日(水)	<b>豚肉の醤油焼</b> ペンネソテー きざみつぼ漬 ホタテ風味カツ 焼ちゃんぽん 蓮根とひじきの煮物 チンゲン菜とカニカマの中華炒め エネルギー 383 kcal 炭水化物 25.2 g 蛋白質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 21.1 g	15日(水)	<b>かぼちゃコロッケ</b> ペンネソテー 沢庵漬 ツナサラダ あじの南蛮漬 椎茸と人参のいり豆腐風 フキノイネとかまぼこのナムル エネルギー 338 kcal 炭水化物 39.5 g 蛋白質 9.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 15.3 g
9日(木)	<b>塩だれカルビ風メンチカツ</b> マカロニソテー しばかつば漬 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 27.3 g 蛋白質 9.6 g 食塩相当量 4.3 g 脂質 9.5 g	16日(木)	<b>エビカツ煮</b> 汁なし担々麺 ブロッコリーごまあえ プチゼリー かつば漬 エネルギー 299 kcal 炭水化物 32.8 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 11.0 g
10日(金)	<b>若鶏の照焼</b> スパゲティソテー かつば漬 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 380 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 21.8 g	17日(金)	<b>メンチカツ</b> 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 14.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 15.0 g
11日(土)	<b>カレーコロッケ</b> ペンネソテー 桜漬 きゃべつサラダ やきそば いんげんのみそマヨネーズ和え 青梗菜とちくわの煮浸し エネルギー 367 kcal 炭水化物 38.0 g 蛋白質 9.5 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 19.8 g	18日(土)	<b>白身魚フライ</b> ペンネソテー 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 282 kcal 炭水化物 30.8 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 11.1 g
12日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> 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 きのこと若布の酢の物 エネルギー 122 kcal 炭水化物 17.8 g 蛋白質 4.5 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 3.9 g	19日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> マカロニソテー 沢庵漬 お楽しみメニュー2 スナッフえんどうサラダ 大根そぼろ煮 カワカワのマヨネーズあえ エネルギー 129 kcal 炭水化物 13.2 g 蛋白質 3.6 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

≪新メニュー≫  
 ・エビカツ煮  
 ・汁なし担々麺



瀬戸内フーズ  
 フリーダイヤル 0120-98-1158  
 URL⇒<https://setouchifoods.jp>

喫食後のお弁当箱の中に箸やフタごみを入れないようお願いいたします

※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。