

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

6月 15日(月)	すきやき風フライ マカロニソテー 沢庵漬 焼ちゃんぽん オムレツ 小松菜の炒め煮 若布とシーグレイスの酢の物 エネルギー 280 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 8.7 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 11.5 g	22日(月)	塩だれカルビ風メンチカツ ペンネソテー 桜漬 麻婆豆腐 枝豆のゆかりスバ 切干大根洋風煮 ほうれん草のナムル エネルギー 260 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 10.2 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 13.1 g
16日(火)	ヤンニョムチキン スパゲティソテー かっぱ漬 ペンネサラダ 揚げシューマイ 切干大根煮付 いんげんのピーナッツ和え エネルギー 439 kcal 炭水化物 36.2 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 27.1 g	23日(火)	エビカツ スパゲティソテー かっぱ漬 鮭のチーズソースマカロニ 春雨の中華サラダ いんげん煮付 さつまあげ エネルギー 256 kcal 炭水化物 34.2 g 蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 10.0 g
17日(水)	野菜コロッケ ペンネソテー 桜漬 バター風味のたらこがけ プルコギ ほうれん草としめじソテー 落としあげ エネルギー 313 kcal 炭水化物 39.3 g 蛋白質 9.1 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 14.2 g	24日(水)	ヒレカツ マカロニソテー きざみつぼ漬 玉子焼 スパゲティナポリタン ちんげん菜のごまあえ 大学芋 エネルギー 330 kcal 炭水化物 33.6 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 14.0 g
18日(木)	ハワイ風のケチャップかけ スパゲティソテー しばかっぱ漬 フレンチポテト (コンソメ風味) 海鮮ねぎ塩ペンネ ブロッコリーの卵とじ ブチゼリー エネルギー 314 kcal 炭水化物 31.5 g 蛋白質 14.5 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 13.9 g	25日(木)	甘辛チキン ペンネソテー 桜漬 おもろかチャップソースかけ 枝豆と塩昆布がけ 小松菜のナムル レンコンサラダ エネルギー 285 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 11.0 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 15.6 g
19日(金)	鶏肉のガーリックペッパー焼 マカロニソテー 沢庵漬 はんぺんフライ 豚肉とピーマンの甘辛炒め カブの葉とピーマンの煮浸し わかめとえのきのポン酢あえ エネルギー 346 kcal 炭水化物 25.7 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 19.3 g	26日(金)	豚肉の立田揚 スパゲティソテー しばかっぱ漬 いんげんと卵のサラダ ジャーマンポテト 切干大根のごま酢あえ がんも煮付 エネルギー 307 kcal 炭水化物 28.3 g 蛋白質 12.6 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 16.4 g
20日(土)	豚肉のネギ塩焼 ペンネソテー かっぱ漬 ホイコーロー風 かつおと塩昆布のバター醤油コンカがけ 小松菜おひたし 肉団子 エネルギー 368 kcal 炭水化物 19.8 g 蛋白質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 23.4 g	27日(土)	たこキャベツカツ マカロニソテー 沢庵漬 ビーフソテー ブチ春巻 オクラの辛子和え ひじきとれんこんの酢の物 エネルギー 288 kcal 炭水化物 31.0 g 蛋白質 8.8 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 14.2 g
21日(日)	お楽しみメニュー スパゲティソテー きざみつぼ漬 お楽しみメニュー-2 かつおとかぼちゃサラダ いんげんの塩胡椒炒め うぐいす豆 エネルギー 127 kcal 炭水化物 19.4 g 蛋白質 3.3 g 食塩相当量 1.5 g 脂 質 4.3 g	28日(日)	お楽しみメニュー ペンネソテー かっぱ漬 お楽しみメニュー-2 豚肉とキャベツの醤油炒め 白菜の煮浸し ブロッコリーのピーナッツ和え エネルギー 91 kcal 炭水化物 11.4 g 蛋白質 4.8 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 3.4 g

注目!

◎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」
 ・ヒレカツ
 ・玉子焼
 ・



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>

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。

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

6月 1日(月)	豚肉のチーズ風味唐揚 スパゲティソテー 桜漬 トマトソースマカロニ 鶏肉のスタミナ炒め 小松菜の油和え とうもろこしのつまみ揚げ エネルギー 341 kcal 炭水化物 30.2 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 18.9 g	8日(月)	白飯 (ふりかけ付き) 若鶏の照焼 ブロccoliの和風ドレ和え ペンネソテー きざみつぼ漬 三角春巻 (えび入り) 加加梅パスタ 若布の中華和え エネルギー 676 kcal 炭水化物 98.5 g 蛋白質 24.0 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 20.3 g
2日(火)	エビフライ ペンネソテー れんこんとパプリカの酢の物 小袋タルタルソース かつば漬 鶏の唐揚げ 塩やきそば チンゲン菜のピリ辛和え エネルギー 390 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 11.8 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 23.7 g	9日(火)	ごろごろコーンコロッケ スパゲティソテー しばかつば漬 コールローサラダ 麻婆茄子 ほうれん草とベーコンソテー 野菜と豆腐のふんわりナゲット エネルギー 300 kcal 炭水化物 28.6 g 蛋白質 7.8 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 18.3 g
3日(水)	牛肉コロッケ スパゲティソテー 沢庵漬 玉子焼 マカロニサラダ ワカメの青じそ和え 大根と竹輪煮付 エネルギー 238 kcal 炭水化物 32.8 g 蛋白質 7.4 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 9.1 g	10日(水)	白身魚フライ ペンネソテー 桜漬 ベーコンポテトバーグ 筑前煮 いんげんのみそ和え カリカリ山くらげ エネルギー 261 kcal 炭水化物 35.9 g 蛋白質 11.6 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 8.0 g
4日(木)	メンチカツ マカロニソテー しばかつば漬 しそ風味パスタ 鶏肉とキャベツの黒胡椒炒め 小松菜とさつま揚げのピリ辛煮 みかん缶 エネルギー 293 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 12.7 g	11日(木)	若鶏の唐揚黒酢ソース スパゲティソテー かつば漬 ツナマヨフライ 豚肉と玉葱の山賊炒め 蓮根金平 小松菜の炒め煮 エネルギー 393 kcal 炭水化物 33.3 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 22.7 g
5日(金)	しゃりぴんチキンステーキ スパゲティソテー かつば漬 お好み焼き ごぼうといんげんの味噌炒め煮 ほうれん草のナムル 揚げしゅうまい エネルギー 388 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 24.7 g	12日(金)	チーズ入りハンバーグ ペンネソテー 沢庵漬 のり塩コロッケ マカロニナポリタン なすの炒め煮 オクラ塩昆布あえ エネルギー 334 kcal 炭水化物 33.9 g 蛋白質 11.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 16.8 g
6日(土)	豆腐ハンバーグおろしソース ペンネソテー 沢庵漬 のり塩チキンカツ きこの和風パスタ 蓮根と人参のサラダ チンゲン菜の塩昆布あえ エネルギー 287 kcal 炭水化物 29.2 g 蛋白質 12.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 13.5 g	13日(土)	豚肉の粒マスタード揚 マカロニソテー しば漬 鶏と白菜のオイスター炒め ペペロンチーノ 切干大根のごま酢あえ 中華風揚げ出し豆腐 エネルギー 316 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 17.8 g
7日(日)	お楽しみメニュー マカロニソテー 桜漬 お楽しみメニュー-2 鶏肉のケチャップ炒め 白菜の卵とじ きゅうりの酢の物 エネルギー 94 kcal 炭水化物 15.5 g 蛋白質 4.8 g 食塩相当量 1.2 g 脂 質 2.1 g	14日(日)	お楽しみメニュー スパゲティソテー きざみつぼ漬 お楽しみメニュー-2 山菜ペンネ 豚肉うま煮 加々万とツナのサラダ エネルギー 145 kcal 炭水化物 19.2 g 蛋白質 4.8 g 食塩相当量 1.9 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下さい

◀「スペシャルメニュー」▶
 ・エビフライ
 ・鶏の唐揚げ



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。

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