

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。

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

ライス(394kcal)

10月 5日(月)	カレーチャップ 唐揚げ マカロニソテー 桜漬 はんぺんフライ ペペロンチーノ いんげんの味噌煮 きゅうりの酢の物 エネルギー 410 kcal 炭水化物 39.2 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 23.0 g	12日(月)	かぼちゃコロッケ マカロニソテー しばかっぱ漬 お好み焼き ビーフンソテー チンゲン菜のピーナッツあえ レンコン梅サラダ エネルギー 263 kcal 炭水化物 37.6 g 蛋白質 6.0 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 10.5 g
6日(火)	クリーミーフライ スパゲティソテー 沢庵漬 しらたきのきんぴら 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草のごま和え さつまあげ エネルギー 319 kcal 炭水化物 33.4 g 蛋白質 9.1 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 17.2 g	13日(火)	アジフライ ペンネソテー 桜漬 パーコンポテトバーグ 豚肉のキムチ炒め 切干大根のごま酢あえ ほうれん草としめじソテー エネルギー 324 kcal 炭水化物 36.5 g 蛋白質 12.7 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 14.6 g
7日(水)	豚肉のバジル唐揚げ ペンネソテー かっぱ漬 ツナマヨフライ 鶏肉のケチャップ炒め 青梗菜としめじのさっぱり和え ブロッコリーのおかかあえ エネルギー 319 kcal 炭水化物 22.3 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 19.2 g	14日(水)	鶏肉の立田揚 マカロニソテー 沢庵漬 揚げ餃子 やきそば いんげん煮付 ブロッコリーのフレンチあえ エネルギー 389 kcal 炭水化物 34.9 g 蛋白質 13.6 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 22.2 g
8日(木)	たこキャベツカツ スパゲティソテー しばかっぱ漬 玉子焼き タンドリーチンマカロニ 切干大根のさっぱりサラダ いんげんの塩胡椒炒め エネルギー 242 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 9.8 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 11.4 g	15日(木)	塩だれカルビ風メンチカツ スパゲティソテー きざみつぼ漬 お味噌(トマト)ソースがけ 小松菜とベーコンのバターソテー きゅうりと若布の酢の物 豆腐とえびの炒め煮 エネルギー 273 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 10.7 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 12.3 g
9日(金)	若鶏の塩麹照焼 マカロニソテー かっぱ漬 ハムボテフライ 春雨の中華サラダ ひじきの炒め煮 小松菜の辛子和え エネルギー 270 kcal 炭水化物 28.6 g 蛋白質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 12.4 g	16日(金)	豚肉の粒マスタード揚 ペンネソテー かっぱ漬 卵ときくらげのチリ炒め キャベツとしめじのごま酢 ひじき煮付 落としあげ エネルギー 295 kcal 炭水化物 22.6 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 15.8 g
10日(土)	ハンバーグのホワイトソースかけ ペンネソテー きざみつぼ漬 ホタテ風味カツ 豚肉と玉葱の山賊炒め ほうれん草とコーンのソテー 大根の青じそ和え エネルギー 326 kcal 炭水化物 26.6 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 16.5 g	17日(土)	すきやき風フライ マカロニソテー 沢庵漬 三角春巻(えび入り) なす味噌炒め 椎茸と人参のいり豆腐 揚げ野菜の和え エネルギー 331 kcal 炭水化物 32.8 g 蛋白質 11.6 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 17.6 g
11日(日)	お楽しみメニュー スパゲティソテー 沢庵漬 お楽しみメニュー2 和風きのこペンネ レンコンときゅうりのサラダ 大根と油揚げの煮付 エネルギー 95 kcal 炭水化物 16.4 g 蛋白質 2.9 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 2.1 g	18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 マーボー春雨 いんげん煮付 ジャガバタコーン エネルギー 181 kcal 炭水化物 21.1 g 蛋白質 3.9 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 9.7 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

《SPメニュー》

- ・鶏肉の立田揚
- ・揚げ餃子



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>

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

9月 21日(月)	豚肉の粒マスタード揚げ マカロニソテー 桜漬 ベーコンフライ やしそば 小松菜のピリ辛和え 若布のピリ辛ナムル エネルギー 395 kcal 炭水化物 29.8 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 24.1 g	28日(月)	甘辛チキン マカロニソテー しばかつぱ漬 マカロニナポリタン ドライカレー フレンチサラダ オクラのかつお和え エネルギー 310 kcal 炭水化物 26.2 g 蛋白質 11.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 18.1 g
22日(火)	とろけるチーズのハンバーグ ペンネソテー しばかつぱ漬 ハムポテフライ 枝豆と塩昆布パスタ ほうれん草のおひたし 切干大根煮付 エネルギー 362 kcal 炭水化物 34.2 g 蛋白質 21.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 18.7 g	29日(火)	白身魚フライ ペンネソテー 沢庵漬 おムツ かり梅パスタ ひき肉と青梗菜のオイスター煮 つまみあげ エネルギー 279 kcal 炭水化物 30.2 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 11.2 g
23日(水)	エビミックスフライ スパゲティソテー きざみつぼ漬 鶏肉のキムチ炒め いんげんの和風サラダ ブロッコリーの卵とじ 揚げしゅうまい エネルギー 340 kcal 炭水化物 31.8 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 18.3 g	30日(水)	鶏の唐揚げ マカロニソテー かつぱ漬 エビフライ 塩昆布の和風パスタ 小松菜のソテー 若布の中華和え エネルギー 292 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 15.8 g
24日(木)	メンチカツ ペンネソテー 沢庵漬 ブチ春巻 たらこマカロニ マーボー大根 小松菜のおかかあえ エネルギー 358 kcal 炭水化物 33.8 g 蛋白質 11.2 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 19.7 g	10月 1日(木)	牛肉コロッケ スパゲティソテー 桜漬 鶏肉といんげん黒胡椒炒め 和風きのこペンネ れんこんとパプリカの酢の物 中華風揚げ出し豆腐 エネルギー 278 kcal 炭水化物 36.3 g 蛋白質 7.7 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 11.7 g
25日(金)	肉じゃがコロッケ マカロニソテー 桜漬 いんげんと豚肉ピリ辛炒め キャベツと人参のサラダ わかめとえのきの赤じそあえ 野菜と豆腐のふわりナゲット エネルギー 343 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 7.4 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 19.8 g	2日(金)	豚天 ペンネソテー 大学芋 れんこんの磯部天ぷら きざみつぼ漬 小袋天つゆ マカロニサラダ いんげん煮付 エネルギー 377 kcal 炭水化物 31.3 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 20.7 g
26日(土)	鶏肉のBBQ焼き スパゲティソテー しばかつぱ漬 豚肉となすの味噌炒め 汁なし坦々麺 ひじきの炒め煮 きゅうりとコーンの酢の物 エネルギー 265 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 12.7 g	3日(土)	豆腐ハンバーグおろしソースかけ マカロニソテー しばかつぱ漬 三角チーズポテトフライ パプリカとえのきの炒め さつまいもといじきの煮付 チンゲン菜と人参のナムル エネルギー 270 kcal 炭水化物 31.9 g 蛋白質 10.0 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 12.6 g
27日(日)	お楽しみメニュー ペンネソテー かつぱ漬 お楽しみメニュー2 わかめとかぼちゃサラダ ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのごまあえ エネルギー 85 kcal 炭水化物 14.6 g 蛋白質 4.6 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 1.3 g	4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 スパゲティナポリタン オクラのポン酢和え 小松菜の中華卵とじ エネルギー 129 kcal 炭水化物 16.4 g 蛋白質 4.5 g 食塩相当量 2.0 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

《SPメニュー》
・鶏の唐揚げ
・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>