味彩（HP）

〔　昼食予定献立表　〕

㈱ＮＨファシリティーズ
≪瀬戸内フーズ≫

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。

ライス（394kcal）
※　お米は国内産を使用しています

11月　2日(月)　豚肉のゆかり天ぷら



ペンネソテー　桜漬
かき揚げ天ぷら
青じそパスタ
鶏肉ともやしのｷﾑﾁ炒め
ほうれん草のごま和え

エネルギー	328 kcal	炭水化物	23.0 g
蛋白質	13.7 g	食塩相当量	1.4 g
脂　質	20.4 g		

3日(火)　若鶏の山椒風味焼



スパゲティソテー　沢庵漬
はんぺんフライ
マカロニサラダ
小松菜と人参のナムル
いんげんと糸こんにゃくの煮付

エネルギー	392 kcal	炭水化物	27.2 g
蛋白質	17.1 g	食塩相当量	2.5 g
脂　質	23.6 g		

4日(水)　ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞおろしｿｰｽかけ



マカロニソテー　かっぱ漬
玉子焼き
豚肉のスタミナ炒め
切干大根洋風煮
チンゲン菜のおかかあえ

エネルギー	251 kcal	炭水化物	21.6 g
蛋白質	15.8 g	食塩相当量	2.3 g
脂　質	13.6 g		

5日(木)　アジフライ



ペンネソテー　桜漬
タレ付き肉団子
コールスローサラダ
ほうれん草とカニカマの中華炒め
煮豆

エネルギー	313 kcal	炭水化物	34.5 g
蛋白質	15.8 g	食塩相当量	3.4 g
脂　質	13.6 g		

6日(金)　若鶏から揚げユーリンチソースか



スパゲティソテー　しばかっぱ漬
三角ごまおさつフライ
ビーフンソテー
卵と木くらげの炒め物
ブロッコリー中華ドレあえ

エネルギー	329 kcal	炭水化物	25.8 g
蛋白質	13.4 g	食塩相当量	1.9 g
脂　質	19.5 g		

7日(土)　塩だれカルビ風メンチカツ



マカロニソテー　きざみつぼ漬
じゃが芋の旨煮
なすとﾍﾞｰｺﾝのﾄﾏﾄｿｰｽﾊﾟｽﾀ
小松菜とコーンソテー
ひじきとれんこんのﾏﾖあえ

エネルギー	275 kcal	炭水化物	31.2 g
蛋白質	8.5 g	食塩相当量	2.5 g
脂　質	13.5 g		

8日(日)　お楽しみメニュー



スパゲティソテー　かっぱ漬
お楽しみメニュー2
春雨の酢の物
豚バラともやしのとろみ炒め
チンゲン菜の煮付

エネルギー	111 kcal	炭水化物	17.8 g
蛋白質	4.5 g	食塩相当量	0.8 g
脂　質	2.8 g		

9日(月)　鶏肉の立田揚



ペンネソテー　沢庵漬
いんげんと豚肉ピリ辛炒め
焼ちゃんぽん
きゅうりと若布の酢の物
高野煮付

エネルギー	328 kcal	炭水化物	34.7 g
蛋白質	11.2 g	食塩相当量	2.7 g
脂　質	16.2 g		

10日(火)　たこキャベツカツ



マカロニソテー　かっぱ漬
三角春巻（えび入り）
きのこの塩麹パスタ
豚肉と玉葱の山賊炒め
レンコン梅サラダ

エネルギー	312 kcal	炭水化物	29.3 g
蛋白質	10.5 g	食塩相当量	1.7 g
脂　質	17.0 g		

11日(水)　豚肉の塩レモン唐揚



スパゲティソテー　沢庵漬
かぼちゃのﾁｰｽﾞｿｰｽ包み揚げ
キャベツと人参の青じそサラダ
チンゲン菜の辛子和え
プチゼリー

エネルギー	340 kcal	炭水化物	28.1 g
蛋白質	11.2 g	食塩相当量	2.1 g
脂　質	17.1 g		

12日(木)　野菜コロッケ



マカロニソテー　桜漬
ｵﾑﾚﾂｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽかけ
ピーマンとスナップのｶﾞﾘﾊﾞﾀ炒め
もやしの中華サラダ
ほうれん草の煮浸し

エネルギー	314 kcal	炭水化物	33.0 g
蛋白質	9.6 g	食塩相当量	2.6 g
脂　質	16.7 g		

13日(金)　赤飯



エビフライ　いんげんのごま和え
ペンネソテー　若布のピリ辛ナムル
小袋タルタルソース　桜漬
揚げしゅうまい
ペペロンチーノ

注目!

エネルギー	782 kcal	炭水化物	114.9 g
蛋白質	21.7 g	食塩相当量	3.8 g
脂　質	25.2 g		

14日(土)　肉じゃがコロッケ



スパゲティソテー　きざみつぼ漬
筑前煮
水餃子のおろしｿｰｽかけ
ﾁﾝｹﾞﾝ菜と竹輪のｺﾁｭﾏﾖ炒め
ブロッコリーフレンチ和え

エネルギー	372 kcal	炭水化物	43.5 g
蛋白質	9.0 g	食塩相当量	2.3 g
脂　質	18.3 g		

15日(日)　お楽しみメニュー



マカロニソテー　きざみつぼ漬
お楽しみメニュー2
鶏肉のケチャップ炒め
さつま揚げの炒り煮
いんげんとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ

エネルギー	89 kcal	炭水化物	13.9 g
蛋白質	4.5 g	食塩相当量	1.5 g
脂　質	1.9 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

≪新メニュー≫　11/11
・かぼちゃのﾁｰｽﾞｿｰｽ包み揚げ
≪SPメニュー≫　11/13
・赤飯
・エビフライ
・揚げしゅうまい



喫食後のお弁当箱の中に箸やプラ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。

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

味彩（HP）　〔　昼食予定献立表　〕

㈱ＮＨファシリティーズ
≪瀬戸内フーズ≫

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。

ライス（394kcal）
※　お米は国内産を使用しています

10月　19日(月)　鶏の唐揚(お好み焼風味)



マカロニソテー　きざみつぼ漬
梅と塩昆布の和風パスタ
ﾋﾟｰﾏﾝとｽﾅｯﾌﾟのｶﾞﾘﾊﾞﾀ炒め
ほうれん草のおひたし
つまみあげ

エネルギー　365 kcal　炭水化物　30.6 g
蛋白質　11.6 g　食塩相当量　2.9 g
脂　質　22.0 g

20日(火)　ハンバーグドミグラスソースかけ



ペンネソテー　桜漬
三角チーズポテトフライ
塩やきそば
切干大根煮付
青梗菜のさっぱり和え

注目!

エネルギー　290 kcal　炭水化物　30.0 g
蛋白質　14.2 g　食塩相当量　2.1 g
脂　質　14.2 g

21日(水)　メンチカツ



スパゲティソテー　沢庵漬
麻婆豆腐
マカロニナポリタン
小松菜の卵とじ
蒸ししゅうまい

エネルギー　402 kcal　炭水化物　37.4 g
蛋白質　15.7 g　食塩相当量　2.9 g
脂　質　21.4 g

22日(木)　キーマカレー風コロッケ



マカロニソテー　しばかっぱ漬
春巻
豚肉と玉ねぎの炒め煮
ほうれん草の梅風味あえ
金平れんこん

エネルギー　315 kcal　炭水化物　38.7 g
蛋白質　8.1 g　食塩相当量　2.9 g
脂　質　14.0 g

23日(金)　豚肉のｵｲｽﾀｰ風味唐揚げ



ペンネソテー　きざみつぼ漬
ベーコンフライ
春雨の中華サラダ
いんげん甘辛煮
ブロッコリーの青じそあえ

エネルギー　401 kcal　炭水化物　33.0 g
蛋白質　13.7 g　食塩相当量　2.1 g
脂　質　23.0 g

24日(土)　エビミックスフライ



スパゲティソテー　桜漬
中華風揚げ出し豆腐
山菜ペンネ
きゅうりと若布の酢の物
ささみともやしのごまあえ

エネルギー　357 kcal　炭水化物　34.0 g
蛋白質　11.0 g　食塩相当量　2.0 g
脂　質　19.3 g

25日(日)　お楽しみメニュー



マカロニソテー　かっぱ漬
お楽しみメニュー2
五宝菜
小松菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え
さつまいもの甘煮

エネルギー　110 kcal　炭水化物　20.0 g
蛋白質　4.9 g　食塩相当量　1.3 g
脂　質　1.9 g

26日(月)　豚肉の唐揚



ペンネソテー
ﾊﾞﾀｰ風味のたらこｽﾊﾟｹﾞﾃｨ
ひじきサラダ
チンゲン菜の辛子和え
沢庵漬

エネルギー　232 kcal　炭水化物　20.7 g
蛋白質　11.6 g　食塩相当量　2.0 g
脂　質　10.8 g

27日(火)　豆腐ハンバーグ



スパゲティソテー　桜漬
サーモンマヨフライ
豚肉ともやしの甘辛炒め
若布のピリ辛ナムル
レンコンサラダ

エネルギー　310 kcal　炭水化物　24.5 g
蛋白質　11.0 g　食塩相当量　2.6 g
脂　質　20.0 g

28日(水)　松茸ご飯



牛肉コロッケ　タレ付き肉団子
マカロニソテー　しばかっぱ漬
海草サラダ
豚肉のチャプチェ風
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの卵とじ

注目!

エネルギー　684 kcal　炭水化物　119.7 g
蛋白質　17.1 g　食塩相当量　5.1 g
脂　質　15.4 g

29日(木)　チキンカツ



ペンネソテー　きざみつぼ漬
フレンチポテト
焼きラーメン風
いんげんたらこあえ
ごぼうサラダ

エネルギー　294 kcal　炭水化物　34.0 g
蛋白質　9.4 g　食塩相当量　2.0 g
脂　質　13.7 g

30日(金)　ヤンニョムチキン



マカロニソテー　かっぱ漬
ミートオムレツ
スパゲティーサラダ
小松菜とえのきの和え物
ひじきの炒め煮

エネルギー　367 kcal　炭水化物　25.2 g
蛋白質　13.5 g　食塩相当量　2.5 g
脂　質　23.6 g

31日(土)　白身魚フライ



スパゲティソテー　沢庵漬
オニオンリング
豚肉とｽﾅｯﾌﾟのｵｲｽﾀｰ炒め
高野豆腐の卵とじ
にらともやしのｿﾃｰ

エネルギー　360 kcal　炭水化物　31.1 g
蛋白質　21.0 g　食塩相当量　2.8 g
脂　質　20.4 g

11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
マーボー大根
いんげんとコーンのｻﾗﾀﾞ
白菜としめじのポン酢和え

エネルギー　58 kcal　炭水化物　9.8 g
蛋白質　2.7 g　食塩相当量　1.3 g
脂　質　1.4 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≫　10/20
・ハンバーグドミグラスソースかけ
・三角チーズポテトフライ
≪SPメニュー≫　10/28
・松茸ご飯



喫食後のお弁当箱の中に箸やプラ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。

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