

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7品目が含まれている可能性があります。※ お米は岡山県産を使用しています

5月 22日(月)	<b>豚天</b> 小袋天つゆ かき揚げ ペペロンチーノ 切干大根煮付 若布のピリ辛ナムル エネルギー 342 kcal 炭水化物 29.1 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 19.0 g 	29日(月)	<b>若鶏のトマト風味ソテー</b> ホタテ風味カツ 牛肉うま煮 キャベツとコーンサラダ 小松菜とかまぼこのごまみそあえ 桜漬 エネルギー 344 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 20.8 g 食塩相当量 3.6 g 脂 質 17.6 g 
23日(火)	<b>豆腐ハバ-グ おろしソースかけ</b> チキンカツ 焼ちゃんぽん ひじきサラダ ブロッコリーの卵とじ きざみつぼ漬 エネルギー 350 kcal 炭水化物 29.8 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 3.6 g 脂 質 17.0 g 	30日(火)	<b>豚肉のカレー揚げ</b> お好み焼き 鶏と小松菜の塩パスタ ひじき煮付 いんげんとツナのサラダ 高菜漬 エネルギー 274 kcal 炭水化物 22.4 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 13.8 g 
24日(水)	<b>ごちそうメンチ</b> キャベツと人参の和風サラダ 豚ワカメ 揚げ野菜の煮付 フチゼリー 桜漬 エネルギー 311 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 12.4 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 15.1 g 	31日(水)	<b>ハバ-グ ケチャップソースかけ</b> いかフライ やきそば 筍の卵とじ 玉葱とワカメのボン酢あえ 沢庵漬 エネルギー 386 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 22.7 g 食塩相当量 4.7 g 脂 質 21.0 g 
25日(木)	<b>若鶏の塩から揚げ</b> ミニコロッケ バター風味のたらこマカロニ 筍といんげんの炒め煮 小松菜のピ-ナツ和え 高菜漬 エネルギー 350 kcal 炭水化物 28.4 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 19.2 g 	6月 1日(木)	<b>すき焼き風フライ</b> 鶏肉のスタミナ炒め 鮭のチーズソースパンネ 大根のしそ甘酢和え チンゲン菜とコーンのソテー しばかつぱ漬 エネルギー 266 kcal 炭水化物 33.1 g 蛋白質 9.3 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 12.7 g 
26日(金)	<b>豚肉の香味焼</b> 揚げしゅうまい 和風きのこペンネ 鶏肉のオイスターソース煮 蓮根金平 沢庵漬 エネルギー 432 kcal 炭水化物 28.2 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 3.9 g 脂 質 26.8 g 	2日(金)	<b>鶏肉の生姜焼</b> 筑前煮 はんぺんフライ にんにく芽と卵炒め ほうれん草ごまあえ かつぱ漬 エネルギー 355 kcal 炭水化物 21.0 g 蛋白質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 19.0 g 
27日(土)	<b>野菜コロッケ</b> 若布サラダ 海鮮ねぎ塩パスタ ほうれん草の卵とじ 竹輪とキムチの和え物 かつぱ漬 エネルギー 272 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 10.2 g 食塩相当量 3.7 g 脂 質 10.9 g 	3日(土)	<b>豚肉の磯辺揚</b> 白身魚フライ スナッフえんどうとひじきサラダ 牛肉と蓮根の香味醤油炒め オクラたらこあえ 桜漬 エネルギー 288 kcal 炭水化物 19.3 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 16.2 g 
28日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> たけのこ天ぷら 焼きうどん ジャーマンポテト 大根の青じそ和え しばかつぱ漬 エネルギー 210 kcal 炭水化物 23.3 g 蛋白質 4.4 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 12.1 g 	4日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> 卵と塩昆布のバター醤油コロッケ ブルコギ 菜の花のからし和え たこ焼き 沢庵漬 エネルギー 212 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 8.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 10.3 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

◀おすすめメニュー▶  
 ・5/22 豚天  
 ・6/1 すき焼き風フライ



喫食後のお弁当箱の中に箸やフラ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。

冠婚葬祭、行事・各種弁当  
 お申し込みは、  
  
 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7品目が含まれている可能性があります。※ お米は岡山県産を使用しています

5月 8日(月)	<b>豚肉の利久揚げ</b> チヂミ シーザーサラダ 鶏肉とたけのこの炒め煮 小松菜の辛子和え しばかつぱ漬 エネルギー 285 kcal 炭水化物 10.2 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 21.9 g	15日(月)	<b>ハニーガーリックチキン</b> 三角春巻(えび入り) 豚肉とじゃがいもの味噌バター炒め ほうれん草とさつま揚げのピリ辛煮 蓮根の梅肉あえ 桜漬 エネルギー 365 kcal 炭水化物 29.5 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 22.1 g
9日(火)	<b>若鶏の唐揚</b> ハンバーグハニーマスタードソースがけ 梅干し 玉子焼き マカロニナポリタン チンゲン菜のクリーム煮 わかめとえのきのボン酢あえ エネルギー 353 kcal 炭水化物 25.4 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 21.4 g	16日(火)	<b>豚肉の立田揚</b> 黒はんぺんフライ ホルモン焼きうどん風 小松菜と木くらげの塩炒め オクラたらこあえ 沢庵漬 エネルギー 395 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 21.8 g
10日(水)	<b>二層のブラックカレーコロッケ</b> 豚肉と玉葱の山賊炒め 春雨の中華サラダ ほうれん草としめじソテー さつま揚げ 桜漬 エネルギー 369 kcal 炭水化物 38.1 g 蛋白質 8.9 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 17.6 g	17日(水)	<b>若鶏のバジルソテー焼</b> ミニオムレツサルサソースかけ 豚キムチ炒め チンゲン菜とベーコンの中華炒め 豆腐のアヒージョ風ソテー きざみつぼ漬 エネルギー 282 kcal 炭水化物 8.6 g 蛋白質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 18.8 g
11日(木)	<b>トンテキ風</b> ツナマヨフライ 塩やきそば 小松菜の炒め煮 ブロッコリーの和風ドレおえ 高菜漬 エネルギー 314 kcal 炭水化物 20.2 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 18.0 g	18日(木)	<b>焼肉加比 風メンチカ</b> エビカツ マカロニミートソース ひじき煮付 ほうれん草のごま和え しばかつぱ漬 エネルギー 357 kcal 炭水化物 36.6 g 蛋白質 10.1 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 18.3 g
12日(金)	<b>若鶏のネギ塩焼</b> ピーマンとスナップのガリ炒め スパゲティミートソース ほうれん草と人参のナムル 大学芋 しばかつぱ漬 エネルギー 345 kcal 炭水化物 21.9 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 20.3 g	19日(金)	<b>豚肉のオイスター風味唐揚げ</b> 牛肉と蓮根の焼肉ソテー 春雨の酢の物 いんげん煮付 野菜と豆腐のナゲット 高菜漬 エネルギー 352 kcal 炭水化物 29.2 g 蛋白質 14.1 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 19.8 g
13日(土)	<b>クリーミーコロッケ</b> マカロニサラダ 豚と野菜の塩麹炒め チンゲン菜のマーホー煮 いんげんのピーナッツ和え なす漬 エネルギー 349 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 9.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 21.3 g	20日(土)	<b>鶏肉の粒マスタード揚</b> 竹輪の磯辺天 加刺梅パスタ 大根と鶏のガリバタ煮 きゅうりのザーサイあえ 桜漬 エネルギー 367 kcal 炭水化物 25.1 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 21.8 g
14日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お好み焼き 牛肉うま煮 かつの青じそサラダ 白菜ゆかりあえ きざみつぼ漬 エネルギー 124 kcal 炭水化物 18.2 g 蛋白質 6.3 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 2.7 g	21日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> たこキャベツカツ 鶏肉の五宝菜 オクラのソーシクあえ カリフラワーとハムサラダ 沢庵漬 エネルギー 187 kcal 炭水化物 17.7 g 蛋白質 9.0 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 9.2 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デー★  
 5/9(火)  
 若鶏の唐揚  
 ハンバーグハニーマスタードソースがけ



冠婚葬祭、行事・各種弁当  
 お申し込みは、  
   
 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「最新情報」からご覧ください。