みなも（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。　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。※　お米は国内産を使用しています

3月　25日(月)　タンドリーチキン

はんぺんフライ
枝豆とたらマヨマカロニ
ひじきサラダ
ブロッコリーのピーナッツ和え
かっぱ漬

エネルギー	397 kcal	炭水化物	22.9 g
蛋白質	19.6 g	食塩相当量	2.5 g
脂　質	24.8 g		

4月　1日(月)　赤飯

ヒレカツ
小袋とんかつソース
エビフライ
玉子焼き
マカロニサラダ
ほうれん草の塩とろみソテー
プチゼリー
沢庵漬
注目！
↓栄養表示（ご飯含む）

エネルギー	1022 kcal	炭水化物	164.3 g
蛋白質	33.4 g	食塩相当量	5.6 g
脂　質	22.1 g		

26日(火)　ﾊｯｼｭﾄﾞﾋﾞｰﾌ風ｺﾛｯｹ

ペペロンチーノ
鶏肉とピーマンの甘辛炒め
小松菜とﾂﾅのﾎﾟﾝ酢あえ
ごま団子
沢庵漬

エネルギー	341 kcal	炭水化物	32.9 g
蛋白質	10.5 g	食塩相当量	3.1 g
脂　質	19.0 g		

2日(火)　豚肉のカレー唐揚

お好み焼き
ペンネミートソース
大根のシーザーサラダ
ﾁﾝｹﾞﾝｻｲとしめじの中華和え
かっぱ漬

エネルギー	308 kcal	炭水化物	22.4 g
蛋白質	12.8 g	食塩相当量	2.1 g
脂　質	18.4 g		

27日(水)　豚肉のゆかり天ぷら

卵ときくらげのチリ炒め
水餃子のみそﾞしかけ
豆腐とえびの炒め煮
いんげんサラダ
きざみつぼ漬

エネルギー	342 kcal	炭水化物	20.5 g
蛋白質	19.2 g	食塩相当量	3.1 g
脂　質	19.5 g		

3日(水)　若鶏の山賊焼

三角春巻（えび入り）
バター風味のたらこスパゲティ
いんげんのごま和え
牛肉しぐれ煮
桜漬

エネルギー	348 kcal	炭水化物	24.0 g
蛋白質	20.3 g	食塩相当量	2.5 g
脂　質	18.6 g		

28日(木)　とろけるチーズのハンバーグ

エビカツ
豚肉のプルコギ風
ほうれん草のおかかあえ
大根と油揚げの煮付
桜漬
おすすめの一品

エネルギー	328 kcal	炭水化物	28.5 g
蛋白質	16.5 g	食塩相当量	2.8 g
脂　質	15.1 g		

4日(木)　豚天

かき揚げ天ぷら
小袋天つゆ
焼きラーメン風
若布サラダ
にらともやしのｿﾃｰ
沢庵漬

エネルギー	391 kcal	炭水化物	28.6 g
蛋白質	13.4 g	食塩相当量	3.6 g
脂　質	23.8 g		

29日(金)　鶏の唐揚げ

ミンチとキャベツの卵とじ
鮭のチーズソースペンネ
ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｵｲﾙ和え
えびしゅうまい
しば漬

エネルギー	292 kcal	炭水化物	19.2 g
蛋白質	14.6 g	食塩相当量	2.5 g
脂　質	18.5 g		

5日(金)　牛肉コロッケ

白菜青じそ和え
マーボー春雨
小松菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え
さつまあげ
きざみつぼ漬

エネルギー	334 kcal	炭水化物	34.4 g
蛋白質	8.6 g	食塩相当量	2.5 g
脂　質	19.6 g		

30日(土)　アジフライ

ベーコンポテトバーグ
和風スパゲティー
ごぼうの味噌炒め煮
中華風揚げ出し豆腐
沢庵漬

エネルギー	320 kcal	炭水化物	36.7 g
蛋白質	12.4 g	食塩相当量	2.6 g
脂　質	14.2 g		

6日(土)　鶏肉の空揚げコチュマヨ和え

たこキャベツカツ
きのこのｸﾘｰﾑﾊﾟｽﾀ
レンコンサラダ
ほうれん草と卵の炒め物
かっぱ漬

エネルギー	422 kcal	炭水化物	33.3 g
蛋白質	13.8 g	食塩相当量	2.6 g
脂　質	26.3 g		

31日(日)　お楽しみメニュー

お楽しみメニュー2
鶏肉のケチャップ炒め
切干大根のﾏﾖｻﾗﾀﾞ
野菜と豆腐のふんわりナゲット
かっぱ漬

エネルギー	191 kcal	炭水化物	12.1 g
蛋白質	7.8 g	食塩相当量	1.7 g
脂　質	12.5 g		

7日(日)　お楽しみメニュー

お楽しみメニュー2
豚ワカメ
ﾁﾝｹﾞﾝ菜とﾍﾞｰｺﾝの煮浸し
人参しりしり
しば漬

エネルギー	139 kcal	炭水化物	9.6 g
蛋白質	7.2 g	食塩相当量	1.5 g
脂　質	8.2 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デー★
4/1(月)　・ヒレカツ　・エビフライ
・玉子焼き

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

冠婚葬祭、行事・各種弁当
お申し込みは、
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

※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。

みなも （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。

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。※　お米は国産米を使用しています

3月　11日(月)　若鶏のバターグリル

ペンネサラダ
牛肉とｽﾅｯﾌﾟのｵｲｽﾀｰ炒め
小松菜の炒め煮
もやしときゅうりの梅あえ
しば漬

エネルギー	362 kcal	炭水化物	18.1 g
蛋白質	20.9 g	食塩相当量	3.3 g
脂　質	22.8 g		

12日(火)　かぼちゃコロッケ

いかフライ
すき焼風煮
若布の青じそ和え
ブロッコリーたらこﾏﾖﾈｰｽﾞ
沢庵漬

エネルギー	383 kcal	炭水化物	37.0 g
蛋白質	14.2 g	食塩相当量	3.3 g
脂　質	21.8 g		

13日(水)　豚肉のネギ塩焼

ミートオムレツ
鶏肉と玉葱の焼肉炒め
ひじき和風サラダ
ﾁﾝｹﾞﾝ菜のポン酢和え
かっぱ漬

エネルギー	334 kcal	炭水化物	14.0 g
蛋白質	21.1 g	食塩相当量	2.6 g
脂　質	21.0 g		

14日(木)　鶏の山賊唐揚

ｷｬﾍﾞﾂと人参のサラダ
和風きのこペンネ
いんげんと豚肉ピリ辛炒め
小松菜の塩昆布あえ
きざみつぼ漬

エネルギー	392 kcal	炭水化物	25.1 g
蛋白質	19.2 g	食塩相当量	3.2 g
脂　質	23.0 g		

15日(金)　ハンバーグドミグラスソースかけ

ベーコンフライ
豚肉となすの味噌炒め
ほうれん草と油揚の辛子ﾏﾖあえ
洋風切干大根煮付
桜漬

おすすめの一品

エネルギー	413 kcal	炭水化物	25.7 g
蛋白質	18.6 g	食塩相当量	3.0 g
脂　質	28.8 g		

16日(土)　二層のブラックカレーコロッケ

筍といんげんの炒め煮
カリカリ梅パスタ
チンゲン菜黒こしょう炒め
たこ焼き
しばかっぱ漬

エネルギー	340 kcal	炭水化物	40.0 g
蛋白質	8.2 g	食塩相当量	3.5 g
脂　質	17.0 g		

17日(日)　お楽しみメニュー

お楽しみメニュー2
牛肉の柳川風
大根とリンゴサラダ
さつまいもの甘煮
沢庵漬

エネルギー	171 kcal	炭水化物	25.5 g
蛋白質	6.8 g	食塩相当量	2.1 g
脂　質	5.4 g		

18日(月)　豚肉のカレー揚げ

プチ春巻
スパゲティナポリタン
ほうれん草のごま和え
大根と竹輪煮付
きざみつぼ漬

エネルギー	312 kcal	炭水化物	23.4 g
蛋白質	13.4 g	食塩相当量	2.1 g
脂　質	18.1 g		

19日(火)　若鶏から揚げユーリンチソースか

たこキャベツカツ
ホルモン焼きうどん風
蓮根金平風
いんげんたらこあえ
沢庵漬

おすすめの一品

エネルギー	414 kcal	炭水化物	43.3 g
蛋白質	12.9 g	食塩相当量	4.0 g
脂　質	20.8 g		

20日(水)　肉じゃがコロッケ

シーザーサラダ
豚と野菜の塩麹炒め
ひじき煮付
ﾁﾝｹﾞﾝ菜和え物
桜漬

エネルギー	280 kcal	炭水化物	30.2 g
蛋白質	8.3 g	食塩相当量	2.5 g
脂　質	14.2 g		

21日(木)　豚肉の磯辺揚

ハムチーズフライ
麻婆豆腐
ほぐし鶏ときゅうりの青じそ和え
切干大根煮付
しばかっぱ漬

エネルギー	384 kcal	炭水化物	23.7 g
蛋白質	24.4 g	食塩相当量	2.1 g
脂　質	24.3 g		

22日(金)　ごちそうメンチ

目玉焼
塩やきそば
豆昆布
小松菜のおろしあえ
かっぱ漬

エネルギー	372 kcal	炭水化物	30.2 g
蛋白質	18.4 g	食塩相当量	2.3 g
脂　質	20.2 g		

23日(土)　鶏の唐揚(お好み焼風味)

チヂミ
山菜のパスタ
高野豆腐の卵とじ
白菜ゆかりあえ
沢庵漬

エネルギー	326 kcal	炭水化物	21.8 g
蛋白質	10.3 g	食塩相当量	3.1 g
脂　質	22.3 g		

24日(日)　お楽しみメニュー

お楽しみメニュー2
牛なす味噌炒め
コーンサラダ
じゃが芋の旨煮
桜漬

エネルギー	119 kcal	炭水化物	18.4 g
蛋白質	4.6 g	食塩相当量	2.0 g
脂　質	4.5 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≫
3/21(木)
ほぐし鶏ときゅうりの青じそ和え

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

冠婚葬祭、行事・各種弁当
お申し込みは、
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

※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。