

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

11月 18日(月)	<b>若鶏の照焼</b> ペンネミートソース あじの南蛮漬 ひじきと油揚げの煮付 ブロッコリーのたらこあえ 梅干し エネルギー 396 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 24.1 g 食塩相当量 4.0 g 脂 質 21.5 g	25日(月)	<b>豚肉の塩から揚げ</b> ペンネサラダ 麻婆豆腐 もやしの甘酢あえ 一口カツ 桜漬 エネルギー 427 kcal 炭水化物 25.6 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 28.2 g
19日(火)	<b>豚肉の青紫蘇焼き</b> ツナマヨフライ スパゲティサラダ ひき肉と青梗菜のオイスター煮 蓮根金平 しばかつぱ漬 エネルギー 391 kcal 炭水化物 23.2 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 25.3 g	26日(火)	<b>肉じゃがコロック</b> オムレツたらこクリームソース マカロニナポリタン いんげんのみそ和え ごま団子 かつぱ漬 エネルギー 345 kcal 炭水化物 42.3 g 蛋白質 9.7 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 15.7 g
20日(水)	<b>かぼちゃコロック</b> 豚肉とにんにく芽のスタミナ炒め 塩やきそば ほうれん草とコーンソテー たこ焼き かつぱ漬 エネルギー 370 kcal 炭水化物 55.0 g 蛋白質 8.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 16.5 g	27日(水)	<b>タンドリーチキン唐揚</b> ホタテ風味カツ ほうれん草とパプリカの炒め物 ひじきサラダ れんこんとパプリカの酢の物 沢庵漬 エネルギー 477 kcal 炭水化物 29.0 g 蛋白質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 29.6 g
21日(木)	<b>ハバークおろしソースかけ</b> ササミカツ 春雨サラダ 切干大根煮付 いんげんのピーナツ和え きざみつぼ漬 エネルギー 310 kcal 炭水化物 30.5 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 14.0 g	28日(木)	<b>豚肉の立田揚</b> 卵ときくらげのチリ炒め 水餃子のみそだしかけ 白菜の塩昆布とろみ煮 アゲ野菜としめじの和え物 しばかつぱ漬 エネルギー 324 kcal 炭水化物 25.6 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 17.9 g
22日(金)	<b>鶏天</b> 小袋天つゆ かき揚げ天ぷら 和風きのこペンネ 小松菜のバター醤油炒め 豆昆布 エネルギー 454 kcal 炭水化物 32.8 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 4.2 g 脂 質 27.9 g	29日(金)	<b>牛肉コロック</b> チンジャオロース 加が梅パスタ 小松菜と木くらげの塩炒め ブロッコリー黒酢玉ねぎソースか かつぱ漬 エネルギー 324 kcal 炭水化物 31.5 g 蛋白質 8.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 20.4 g
23日(土)	<b>たこキャベツカツ</b> 山菜入マカロニソテー 牛肉うま煮 海草サラダ ほうれん草の塩昆布あえ 桜漬 エネルギー 242 kcal 炭水化物 30.5 g 蛋白質 11.2 g 食塩相当量 3.8 g 脂 質 8.7 g	30日(土)	<b>鶏唐揚げのチリソースかけ</b> いかフライ ひき肉と春雨のカレー炒め もやしのわさびしょうゆあえ ほうれん草の煮浸し 桜漬 エネルギー 330 kcal 炭水化物 20.0 g 蛋白質 10.1 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 24.0 g
24日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー2 枝豆とベーコンのゆかりスパ 大根と竹輪煮付 ちんげん菜のおかかあえ しばかつぱ漬 エネルギー 95 kcal 炭水化物 12.8 g 蛋白質 3.8 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 3.3 g	12月 1日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー2 しそ風味パスタ じゃがバターコーン 白菜ゆかりあえ 沢庵漬 エネルギー 96 kcal 炭水化物 16.6 g 蛋白質 2.6 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 3.1 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

《新メニュー》  
・11/26(火)  
オムレツたらこクリームソース



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。

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>



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

11月 4日(月)	<b>豚肉のゆかり天ぷら</b> 揚出豆腐おろしソースかけ 青じそパスタ 鶏肉ともやしの炒め ほうれん草のごま和え 桜漬 エネルギー 326 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 20.5 g	11日(月)	<b>豚肉の唐揚</b> ホルモン焼きうどん風 牛肉とスープのオムレツ炒め ｱｲｶﾞﾌﾞ菜と竹輪のｺﾝﾁﾝﾁ炒め 高野煮付 沢庵漬 エネルギー 334 kcal 炭水化物 24.4 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 4.3 g 脂質 19.4 g
5日(火)	<b>若鶏の山椒風味焼</b> ベーコンフライ 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 沢庵漬 エネルギー 462 kcal 炭水化物 24.1 g 蛋白質 19.1 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 31.7 g	12日(火)	<b>ごちそうメンチ</b> 目玉焼 焼ちゃんぽん 豚肉と玉葱の山賊炒め レンコン梅サラダ かっぱ漬 エネルギー 446 kcal 炭水化物 32.1 g 蛋白質 19.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 24.8 g
6日(水)	<b>ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのﾓﾂｲﾄﾞｰｽかけ</b> チキンカツ 牛肉のスタミナ炒め 切干大根洋風煮 チンゲン菜のおかかあえ かっぱ漬 エネルギー 359 kcal 炭水化物 27.4 g 蛋白質 22.5 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 20.2 g	13日(水)	<b>若鶏のバジルソテー焼</b> 豚肉の筑前煮 水餃子のおろしソースかけ きゅうりと若布の酢の物 ブロッコリーフレンチ和え ぎざみつぼ漬 エネルギー 332 kcal 炭水化物 24.5 g 蛋白質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 17.5 g
7日(木)	<b>牛肉コロック</b> シーザーサラダ ｵﾚｯﾄﾞ ﾓﾝｸﾞ ﾗｽﾞｰｽかけ ほうれん草とカニカマの中華炒め 煮豆 桜漬 エネルギー 346 kcal 炭水化物 38.7 g 蛋白質 10.5 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 19.1 g	14日(木)	<b>赤飯</b> エビフライ いんげんのごま和え 小袋タルタルソース ブチゼリー 白身魚フライ 桜漬 揚げしゅうまい ペペロンチーノ エネルギー 1131 kcal 炭水化物 176.0 g 蛋白質 30.5 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 30.0 g
8日(金)	<b>鶏肉の甘酢あんかけ</b> かぼちゃの包み揚げ カレービーフン 卵と木くらげの炒め物 ブロッコリー和風あえ しばかっぱ漬 エネルギー 463 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 19.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 28.9 g	15日(金)	<b>豚肉の利久揚げ</b> ぎざみともやしのごまあえ 山菜のパスタ ほうれん草の煮浸し 揚げ出し豆腐の梅あんかけ 桜漬 エネルギー 307 kcal 炭水化物 19.6 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 19.4 g
9日(土)	<b>アジフライ</b> じゃが芋の旨煮 なすとﾊﾞｰｺﾝのﾄﾞﾂﾄﾞｰｽかけ 小松菜とコーンソテー ひじきとれんこんの炒め ぎざみつぼ漬 エネルギー 320 kcal 炭水化物 32.2 g 蛋白質 12.4 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 16.7 g	16日(土)	<b>若鶏の唐揚げおろしソースかけ</b> 野菜かき揚げ きこの塩麹パスタ キャベツサラダ ｱｲｶﾞﾌﾞ菜のｲﾁﾊﾞﾝ和え 沢庵漬 エネルギー 359 kcal 炭水化物 25.9 g 蛋白質 10.5 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 24.4 g
10日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> 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 かっぱ漬 エネルギー 116 kcal 炭水化物 16.4 g 蛋白質 5.0 g 食塩相当量 1.0 g 脂質 3.7 g	17日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> 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 いんげんとｽｷﾞのﾗｸﾞ ぎざみつぼ漬 エネルギー 97 kcal 炭水化物 11.8 g 蛋白質 5.9 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 2.6 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★

11/14(木)

- ・赤飯 ・エビフライ
- ・白身魚フライ ・揚げしゅうまい

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。



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>