

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

3月 24日(月)	<b>タンドリーチキン</b> 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 394 kcal 炭水化物 22.4 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 24.7 g	31日(月)	<b>豚肉のオyster風味唐揚げ</b> お好み焼き パンネミートソース 大根のシーザーサラダ チゲソイとしめじの中華和え 沢庵漬 エネルギー 325 kcal 炭水化物 24.8 g 蛋白質 12.3 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 19.6 g
25日(火)	<b>ハッシュドビーフ風コロッケ</b> ペペロンチーノ 鶏肉とピーマンの甘辛炒め 小松菜と卵のホッソ酢あえ 大学芋 沢庵漬 エネルギー 353 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 9.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 19.5 g	4月 1日(火)	<b>赤飯</b> ヒレカツ ほうれん草の塩とろみソテー 小袋とんかつソース プチゼリー エビフライ かつぱ漬 玉子焼き マカロニサラダ <b>注目!</b> エネルギー 1025 kcal 炭水化物 163.9 g 蛋白質 33.3 g 食塩相当量 5.5 g 脂 質 22.8 g
26日(水)	<b>豚肉のゆかり天ぷら</b> 卵ときくらげのチリ炒め 水餃子のみそだしかけ 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 323 kcal 炭水化物 20.6 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 17.9 g	2日(水)	<b>若鶏の山賊焼</b> バター風味のたらこスパゲティ あじの南蛮漬 いんげんのごま和え 高野煮付 桜漬 エネルギー 305 kcal 炭水化物 23.2 g 蛋白質 19.1 g 食塩相当量 3.7 g 脂 質 13.9 g
27日(木)	<b>とろけるチーズのハンバーグ</b> エビカツ 豚肉のブルコギ風 ほうれん草のおかかあえ 大根と油揚げの煮付 桜漬 <b>おすすめの一品</b> エネルギー 324 kcal 炭水化物 28.0 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 15.0 g	3日(木)	<b>豚天</b> かき揚げ天ぷら 沢庵漬 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 エネルギー 381 kcal 炭水化物 26.9 g 蛋白質 13.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 23.8 g
28日(金)	<b>鶏の唐揚げ</b> ミンチとキャベツの卵とじ 鮭のチーズソースペンネ チゲソ菜の和え しゅうまい しば漬 エネルギー 343 kcal 炭水化物 18.0 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 21.4 g	4日(金)	<b>牛肉コロッケ</b> コールスローサラダ マーボー春雨 小松菜のピーナツ和え さつまあげ きざみつぼ漬 エネルギー 417 kcal 炭水化物 34.7 g 蛋白質 9.1 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 28.8 g
29日(土)	<b>アジフライ</b> ベーコンポテトバーグ 和風スパゲティ 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 318 kcal 炭水化物 36.4 g 蛋白質 12.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 14.2 g	5日(土)	<b>鶏肉の空揚げコチュマヨ和え</b> たこキャベツカツ きのこのカレーパスタ 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 414 kcal 炭水化物 32.8 g 蛋白質 13.2 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 25.9 g
30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 切干大根のチゲソ 野菜と豆腐のふんわりアゲット かっぱ漬 エネルギー 186 kcal 炭水化物 11.6 g 蛋白質 7.4 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 12.5 g	6日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー-2 豚ワカメ チゲソ菜とベーコンの煮浸し 人参しりしり しば漬 エネルギー 119 kcal 炭水化物 8.7 g 蛋白質 6.4 g 食塩相当量 1.0 g 脂 質 7.0 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★  
4/1(火)・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。

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。※ お米は岡山県産を使用しています

3月 10日(月)	<b>若鶏のバターグリル</b> ペンネサラダ 豚肉とスタッフのオムレツ炒め 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 355 kcal 炭水化物 16.5 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 22.9 g	17日(月)	<b>豚肉のカレー揚げ</b> ペンネナポリタン 春巻 ほつれん草のごま和え 蓮根金平風 きざみつぼ漬 エネルギー 392 kcal 炭水化物 34.6 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 21.9 g
11日(火)	<b>明太子コロッケ</b> すき焼風煮 かり梅パスタ ほうれん草ソテー 落としあげ 沢庵漬 エネルギー 361 kcal 炭水化物 39.3 g 蛋白質 10.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 18.7 g	18日(火)	<b>若鶏の香味焼き青しそ風味</b> かぼちゃの包み揚げ パター風味のたらこパゲティ チンゲン菜のクリーム煮 豆昆布 沢庵漬 エネルギー 440 kcal 炭水化物 33.8 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 25.2 g
12日(水)	<b>豚肉のネギ塩焼</b> 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 ナゲツ菜のボン酢和え かっぱ漬 エネルギー 338 kcal 炭水化物 13.3 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 21.7 g	19日(水)	<b>牛肉コロッケ</b> マカロニサラダ しゅうまいのきのこあんかけ ひじき煮付 若布のピリ辛ナムル 桜漬 エネルギー 366 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 9.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 21.3 g
13日(木)	<b>鶏の山賊唐揚</b> キャベツと人参のサラダ 和風きのこペンネ 小松菜の塩昆布あえ 一口カツ きざみつぼ漬 エネルギー 417 kcal 炭水化物 26.2 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 25.3 g	20日(木)	<b>若鶏から揚げユーリンチソース</b> たこキャベツカツ 麻婆豆腐 いんげん煮付 きのこと若布の酢の物 しばかっぱ漬 エネルギー 413 kcal 炭水化物 30.7 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 25.2 g
14日(金)	<b>ハンバーグドミグラスソースかけ</b> ベーコンフライ 豚肉となすの味噌炒め ほうれん草と油揚げの辛子マアえ ごま団子 桜漬 エネルギー 433 kcal 炭水化物 29.2 g 蛋白質 20.1 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 29.2 g	21日(金)	<b>ごちそうメンチ</b> プレーンオムレツ 塩やきそば 小松菜のおろしあえ 切干大根煮付 かっぱ漬 エネルギー 310 kcal 炭水化物 30.6 g 蛋白質 11.4 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 15.7 g
15日(土)	<b>カレーコロッケ</b> 筍といんげんの炒め煮 塩昆布のパスタ(バター風味) チンゲン菜黒しょう炒め たこ焼き しばかっぱ漬 エネルギー 352 kcal 炭水化物 42.9 g 蛋白質 9.2 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 16.5 g	22日(土)	<b>鶏の唐揚(お好み焼風味)</b> チヂミ 山菜のパスタ 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜ソテー 沢庵漬 エネルギー 332 kcal 炭水化物 21.9 g 蛋白質 9.7 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 23.4 g
16日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー-2 カリージャン炒め 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 172 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 3.7 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 8.8 g	23日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー-2 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 99 kcal 炭水化物 19.2 g 蛋白質 4.4 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 2.2 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

≪新メニュー≫  
 3/11(火)  
 明太子コロッケ



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、トップページの新着情報からご覧ください。