

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8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

4月 21日(月)	<b>鶏肉の生姜焼</b> ベーコンフライ カリカリ梅バスタ チンゲン菜のとりみ煮 ブロッコリーの卵とじ 桜漬 エネルギー 416 kcal 炭水化物 21.8 g 蛋白質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 26.8 g	28日(月)	<b>すきやき風フライ</b> 鶏肉の韓国風ソテー オムレツクチャップかけ いんげんのごま和え きのこ若布の酢の物 しばかつば漬 エネルギー 251 kcal 炭水化物 29.7 g 蛋白質 8.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 11.2 g
22日(火)	<b>五目チャーハン</b> 豚肉のバジル唐揚げ きざみつぼ漬 ビーフソテー わかさぎ天ぷらおろし大根ソース ほうれん草とコーンのソテー レンコンサラダ エネルギー 747 kcal 炭水化物 105.3 g 蛋白質 22.3 g 食塩相当量 5.4 g 脂質 26.2 g	29日(火)	<b>若鶏の甘辛揚げ</b> フレンチポテト 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ﾌﾞﾗﾞﾞ菜としめじの和え物 金平れんこん 桜漬 エネルギー 408 kcal 炭水化物 35.9 g 蛋白質 12.2 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 22.2 g
23日(水)	<b>ハンバーグのホワイトソースかけ</b> プチ春巻 スパゲティナポリタン 切干大根サラダ いんげんのおかかあえ 沢庵漬 エネルギー 309 kcal 炭水化物 26.4 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 18.1 g	30日(水)	<b>豚肉の香味が-リック唐揚げ</b> もやしと鶏肉のみそ炒め マカロニサラダ 竹輪とほうれん草の中華卵とじ プチゼリー 沢庵漬 エネルギー 379 kcal 炭水化物 19.9 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 23.2 g
24日(木)	<b>肉じゃがコロック</b> 海鮮ねぎ塩バスタ ブルコギ 小松菜とささみのホ-ソ酢あえ 揚げしゅうまい しばかつば漬 エネルギー 434 kcal 炭水化物 37.6 g 蛋白質 12.4 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 26.2 g	5月 1日(木)	<b>アジフライ</b> 玉子焼き 筑前煮 オクラのツナかつお和え 小松菜のソテー かつば漬 エネルギー 285 kcal 炭水化物 25.6 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 14.1 g
25日(金)	<b>若鶏の唐揚黒酢ソース</b> はんぺんフライ 豚肉うま煮 ひじきときゅうりの酢の物 若布のピリ辛ナムル きざみつぼ漬 エネルギー 402 kcal 炭水化物 33.5 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 23.9 g	2日(金)	<b>鶏肉のカレー揚げ</b> 豚肉と玉葱の焼肉炒め 枝豆のゆかりスバ 切干大根洋風煮 ブロッコリー梅のり和え きざみつぼ漬 エネルギー 377 kcal 炭水化物 18.7 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 26.4 g
26日(土)	<b>豆腐バーグ味噌ソースかけ</b> エビカツ 青じそパスタ 筍の卵とじ 大学芋 桜漬 エネルギー 366 kcal 炭水化物 36.5 g 蛋白質 14.5 g 食塩相当量 4.1 g 脂質 17.4 g	3日(土)	<b>豚肉の塩麴焼き</b> キャベツサラダ 春雨の中華和え 牛肉しぐれ煮 たこ焼き 桜漬 エネルギー 322 kcal 炭水化物 23.9 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 17.0 g
27日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー-2 豚肉とｽｯｯの香味醤油炒め ﾌﾞﾗﾞﾞ菜と竹輪の豆板醤炒め 高野煮付 しばかつば漬 エネルギー 125 kcal 炭水化物 9.4 g 蛋白質 5.8 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 7.6 g	4日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー-2 豚肉となすの味噌炒め オクラと竹輪の和え物 タレ付き肉団子 沢庵漬 エネルギー 114 kcal 炭水化物 13.7 g 蛋白質 6.2 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 5.0 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

《おすすめ》  
4/22(火)  
・五目チャーハン



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、



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

4月 7日(月)	<b>若鶏の塩レモン唐揚</b> たらこチーズパンネ 揚げ餃子と野菜甘酢あえ レンコンごまサラダ いんげんの梅肉あえ 沢庵漬 エネルギー 544 kcal 炭水化物 41.2 g 蛋白質 24.2 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 31.2 g	14日(月)	<b>白飯 (ふりかけ付き)</b> 豚肉の立田揚 しばかつば漬 目玉焼 マカロニと野菜のサラダ 小松菜と竹輪のからしあえ 一口まぐろカツ (別冊風味) エネルギー 760 kcal 炭水化物 105.3 g 蛋白質 26.6 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 25.8 g
8日(火)	<b>豆腐ハンバーグきのこあんかけ</b> ミニ野菜コロッケ 鶏肉と玉葱の焼肉炒め 切干大根煮付 ブロッコリー辛子醤油和え 梅干し <b>おすすめの一品</b> エネルギー 306 kcal 炭水化物 24.9 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 17.5 g	15日(火)	<b>ヤンニョムチキン</b> ハムチーズフライ 海鮮ねぎ塩パンネ いんげん煮付 ごぼうサラダ 桜漬 エネルギー 416 kcal 炭水化物 35.3 g 蛋白質 21.4 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 24.2 g
9日(水)	<b>豚肉の醤油焼</b> ホタテ風味カツ 焼ちゃんぽん 蓮根とひじきサラダ チンゲン菜とカニカマの中華炒め きざみつぼ漬 エネルギー 422 kcal 炭水化物 26.4 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 26.0 g	16日(水)	<b>かぼちゃコロッケ</b> コールスローサラダ あじの南蛮漬 椎茸と人参のいり豆腐風 パプリカとかまぼこのナムル 沢庵漬 エネルギー 376 kcal 炭水化物 39.2 g 蛋白質 13.1 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 18.9 g
10日(木)	<b>塩だれカルビ風メンチカツ</b> しそ風味パスタ すき焼風煮 小松菜の塩昆布あえ ごま団子 しばかつば漬 エネルギー 265 kcal 炭水化物 29.9 g 蛋白質 10.7 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 12.0 g	17日(木)	<b>エビカツ煮</b> 揚げ餃子 汁なし担々麺 若布の酢の物 ブロッコリーごまあえ かつば漬 <b>おすすめの一品</b> エネルギー 407 kcal 炭水化物 48.7 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 4.4 g 脂質 17.1 g
11日(金)	<b>若鶏の照焼</b> ツナマヨフライ 豚肉とじゃがいもの甘辛煮 卵ときくらげのチリ炒め ほうれん草のナムル かつば漬 エネルギー 402 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 21.5 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 24.3 g	18日(金)	<b>ごちそうメンチ</b> ブレインオムレツ ドライカレー 豆昆布 ほうれん草のおひたし 桜漬 エネルギー 318 kcal 炭水化物 31.0 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 16.0 g
12日(土)	<b>ハニートコロコロッケ</b> きゃべつサラダ やしそば いんげんのみそマネズ 和え 青梗菜とちくわの煮浸し 桜漬 エネルギー 473 kcal 炭水化物 49.1 g 蛋白質 12.2 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 25.8 g	19日(土)	<b>白身魚フライ</b> じゃが芋の旨煮 鶏肉と玉葱のねぎ塩炒め 切干大根洋風煮 タレ付き肉団子 きざみつぼ漬 エネルギー 285 kcal 炭水化物 29.0 g 蛋白質 16.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 12.2 g
13日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー-2 豚肉となすの味噌炒め 蓮根金平 きのこ若布の酢の物 きざみつぼ漬 エネルギー 124 kcal 炭水化物 16.1 g 蛋白質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 4.9 g	20日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー-2 スナップえんどうサラダ 大根そぼろ煮 加ワワのマネズ あえ 沢庵漬 エネルギー 140 kcal 炭水化物 11.8 g 蛋白質 3.8 g 食塩相当量 1.3 g 脂質 9.1 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

《おすすめ》

- 4/8 (火) 豆腐ハンバーグきのこあんかけ
- 4/17 (木) カツ煮



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、



フリーダイヤル 0120-98-1158

URL⇒<https://setouchifoods.jp>

