

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 5日(月)	鶏の唐揚(お好み焼風味) チヂミ シーザーサラダ 大根と豚肉のオイスターソース煮 小松菜の辛子和え しばかつぱ漬 エネルギー 289 kcal 炭水化物 16.3 g 蛋白質 9.2 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 21.2 g	12日(月)	タンドリーチキン 豚肉とじゃがいもの味噌バター炒め 春雨の酢の物 ほうれん草とさつま揚げのピリ辛煮 野菜と豆腐のふんわりナゲット 桜漬 エネルギー 406 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 23.3 g
6日(火)	二層のブラックカレーコロッケ 麻婆豆腐 マカロニナポリタン わかめとえのきのボン酢あえ さつま揚げ きざみつぼ漬 エネルギー 335 kcal 炭水化物 33.6 g 蛋白質 10.2 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 17.9 g	13日(火)	豚肉の立田揚 キャベツとツナのサラダ ホルモン焼きうどん風 小松菜と木くらげの塩炒め ごま団子 沢庵漬 エネルギー 327 kcal 炭水化物 30.6 g 蛋白質 13.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 17.4 g
7日(水)	トンテキ風 春雨の中華サラダ 鶏肉と玉葱の山賊炒め ほうれん草としめじソテー 一口カツ 桜漬 エネルギー 422 kcal 炭水化物 21.5 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 25.4 g	14日(水)	ヒレカツ フレンチポテト(コンソメ風味) 鶏キムチ炒め チンゲン菜とベーコンの中華炒め 切干大根とパプリカの酢の物 きざみつぼ漬 エネルギー 350 kcal 炭水化物 33.3 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 4.1 g 脂 質 16.9 g
8日(木)	ハンバーグおろしソースかけ 鶏のからあげ 梅干し 目玉焼 塩やきそば 小松菜の炒め煮 ブロッコリーの和風ドレ和え エネルギー 448 kcal 炭水化物 26.6 g 蛋白質 25.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 29.0 g	15日(木)	鶏肉のオイスター風味唐揚げ 豚肉と蓮根の焼肉ソテー 焼きラーメン風 いんげん煮付 落とし揚げ しばかつぱ漬 エネルギー 405 kcal 炭水化物 29.2 g 蛋白質 21.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 21.3 g
9日(金)	塩だれカルビ風メンチカツ ビーマンとスナップのガリ炒め スパゲティミートソース ほうれん草とちくわのナムル 揚出豆腐おろしソースかけ 沢庵漬 エネルギー 359 kcal 炭水化物 30.7 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 21.0 g	16日(金)	ハッシュドビーフ風コロッケ お肉(加工玉風あんかけ) パスタと野菜のソースあえ ひじき煮付 ほうれん草のごま和え かつぱ漬 エネルギー 287 kcal 炭水化物 28.9 g 蛋白質 8.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 15.0 g
10日(土)	クリーミーコロッケ マカロニサラダ 豚と野菜の塩麹炒め チカソ菜のマホー煮 いんげんのピーナッツ和え かつぱ漬 エネルギー 313 kcal 炭水化物 30.9 g 蛋白質 8.9 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 17.1 g	17日(土)	白身魚フライ 揚げ餃子 加刺梅パスタ 大根と豚のガリバタ煮 チカソ菜の佃和え 桜漬 エネルギー 303 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 14.0 g
11日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 牛肉うま煮 わかめの青じそサラダ じゃがいものカレー炒め きざみつぼ漬 エネルギー 114 kcal 炭水化物 17.5 g 蛋白質 5.7 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 3.2 g	18日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 鶏肉の五宝菜 オクラのソースあえ ポテトサラダ 沢庵漬 エネルギー 71 kcal 炭水化物 11.4 g 蛋白質 5.1 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 1.4 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★

- 5/8(木) ・ハンバーグおろしソースかけ
- ・鶏のからあげ
- ・目玉焼



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)	鶏肉の生姜焼 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)	すきやき風フライ 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 きのこと若布の酢の物 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)	五目チャーハン 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)	若鶏の甘辛揚げ フレンチポテト 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 揚げ野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)	ハンバーグのホワイトソースかけ ブチ春巻 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)	豚肉の香味が-リック唐揚げ 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 ブチゼリー 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)	肉じゃがコロック 海鮮ねぎ塩バスタ ブルコギ 小松菜とささみのホ-ル酢あえ 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)	アジフライ 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)	若鶏の唐揚黒酢ソース はんべんフライ 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)	鶏肉のカレー揚げ 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)	豆腐バーグ味噌ソースかけ エピカツ 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)	豚肉の塩麴焼き 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)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 豚肉とソ-ブの香味醤油炒め 揚げ野菜と竹輪の豆板醬炒め 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)	お楽しみメニュー 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

おすすめの一品

◎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>

