

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

7月 14日(月)	鶏肉の生姜焼  目玉焼 ペンネサラダ 若布とシーグレイスの酢の物 ひき肉と豆腐のにら炒め しばかつば漬 エネルギー 329 kcal 炭水化物 14.3 g 蛋白質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 19.3 g	21日(月)	エビマヨネーズ風コロッケ  水餃子の玉葱ソースかけ キムチスバ 蓮根とひじきサラダ ほうれん草としめじのボン酢和え 桜漬 エネルギー 279 kcal 炭水化物 32.4 g 蛋白質 7.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 13.6 g
15日(火)	塩だれカルビ風メンチカツ  コールスローサラダ ホルモン焼きうどん風 小松菜のおかかあえ 揚げ出し豆腐リンゴ酢ソースかけ 桜漬 エネルギー 321 kcal 炭水化物 31.1 g 蛋白質 10.1 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 17.4 g	22日(火)	若鶏の刻み梅入り唐揚げ  豚肉となすの味噌炒め スナッフえんどうサラダ 若布の酢の物 かぼちゃのふわふわ豆腐 かつば漬 エネルギー 397 kcal 炭水化物 22.4 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 26.6 g
16日(水)	豚肉の唐揚げ  ビーマンとスナッフのかりんが炒め 山菜のパスタ ｷｬﾌﾞﾛｰ菜の煮付 しゅうまい ぎざみつぼ漬 エネルギー 394 kcal 炭水化物 25.5 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 24.3 g	23日(水)	アジフライ  オニオンリングフライ しそ風味パスタ 大根と竹輪煮付 ほうれん草とひき肉の炒め 沢庵漬 エネルギー 334 kcal 炭水化物 35.6 g 蛋白質 19.2 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 16.7 g
17日(木)	白身魚フライ  エビフライ チキンカツ 春雨サラダ フロッコリーのコンソメ煮 小松菜のおろしあえ エネルギー 531 kcal 炭水化物 37.3 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 3.8 g 脂 質 32.7 g	24日(木)	豚肉のだし醤油風味焼き  チヂミ 焼ちゃんぽん 小松菜のおひたし 大学芋 しばかつば漬 エネルギー 344 kcal 炭水化物 19.1 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 21.6 g
18日(金)	ヤンニョムチキン  野菜オムレツチェックかけ かりん梅パスタ 豚肉とにんにく芽の炒め ほうれん草ときこのソテー かつば漬 エネルギー 341 kcal 炭水化物 42.1 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 18.5 g	25日(金)	肉じゃがコロッケ  いんげんとサのサラダ 鮭のチーズソースパスタ ひじき煮付 たこ焼き ぎざみつぼ漬 エネルギー 351 kcal 炭水化物 35.4 g 蛋白質 9.2 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 22.4 g
19日(土)	クリーミーコロッケ  フレンチサラダ 鶏と野菜の塩パスタ いんげん煮付 落としあげ ぎざみつぼ漬 エネルギー 345 kcal 炭水化物 34.9 g 蛋白質 10.4 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 18.5 g	26日(土)	豆腐ハバーグ おろしソースかけ  ささみフライ トマトのペンネ きゅうりと若布の酢の物 にんにく芽と卵の炒め 桜漬 エネルギー 357 kcal 炭水化物 32.9 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 15.8 g
20日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 ゴーヤチャンプルー ポテトサラダ うぐいす豆 しばかつば漬 エネルギー 195 kcal 炭水化物 19.3 g 蛋白質 7.9 g 食塩相当量 1.3 g 脂 質 10.0 g	27日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 ペペロンチーノ ｷｬﾌﾞﾛｰ菜の煮浸し オクラのわさびしょう油あえ(左) 沢庵漬 エネルギー 119 kcal 炭水化物 12.6 g 蛋白質 3.6 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 6.6 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★

7/17 (木)

- ・白身魚フライ
- ・エビフライ
- ・チキンカツ



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

6月 30日(月)	とり天 かき揚げ天ぷら 沢庵漬 小袋天つゆ やきそば ひじきとさつま揚げの煮付 プチゼリー エネルギー 429 kcal 炭水化物 30.5 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 24.4 g	7日(月)	豚の塩レモン唐揚げ ツナマヨフライ 明太たらこマカロニ 小松菜と人参のナムル ミンチといんげん甘辛煮 沢庵漬 エネルギー 316 kcal 炭水化物 27.5 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 16.9 g
7月 1日(火)	ハンバーグケチャップソースかけ さばの塩焼 梅ぼし 玉子焼き スパゲティナポリタン ほうれん草の塩昆布あえ 若布のピリ辛ナムル エネルギー 361 kcal 炭水化物 32.2 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 21.5 g	8日(火)	若鶏のブラックペッパー焼 ペンネサラダ あじの南蛮漬 チンゲン菜ソテー ごま団子 かつば漬 エネルギー 350 kcal 炭水化物 22.9 g 蛋白質 23.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 17.5 g
2日(水)	豚肉のBBQソース焼き ホタテ風味カツ 合挽肉と野菜の「チャップ」炒め 小松菜の卵とじ れんこんとパプリカの酢の物 桜漬 エネルギー 350 kcal 炭水化物 29.4 g 蛋白質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 15.9 g	9日(水)	ハッシュドビーフ風コロッケ オムレツケチャップかけ 野菜のカレー炒め ほうれん草のおかかあえ 蓮根金平風 桜漬 エネルギー 285 kcal 炭水化物 31.1 g 蛋白質 10.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 13.8 g
3日(木)	メンチカツ 揚げだし豆腐のソースかけ 豚肉と玉葱の山賊炒め いんげんとサのサダ ブロッコリーの粒マスタード あえ しばかつば漬 エネルギー 395 kcal 炭水化物 29.2 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 23.6 g	10日(木)	若鶏の唐揚げ梅ソース エビカツ 汁なし坦々麺 竹輪とインゲンの煮付 大学芋 しばかつば漬 エネルギー 436 kcal 炭水化物 41.3 g 蛋白質 14.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 23.0 g
4日(金)	若鶏のバターグリル コールスローサラダ 麻婆豆腐 ほうれん草の辛子和え 一口まぐろカツ (別メニュー風味) 沢庵漬 エネルギー 365 kcal 炭水化物 14.7 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 24.9 g	11日(金)	かぼちゃコロッケ プチ春巻 ペペロンチーノ キムチ炒め ブロッコリー梅のり和え 沢庵漬 エネルギー 373 kcal 炭水化物 33.0 g 蛋白質 10.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 24.6 g
5日(土)	アジ梅しそフライ じゃが芋の旨煮 和風スパゲティ オクラたらこあえ たこ焼き きざみつぼ漬 エネルギー 269 kcal 炭水化物 32.4 g 蛋白質 11.9 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 11.3 g	12日(土)	たこキャベツカツ 春雨の酢の物 鶏と白菜のオイスター炒め ひじき煮付 野菜と豆腐のふんわりナゲット きざみつぼ漬 エネルギー 292 kcal 炭水化物 29.1 g 蛋白質 10.9 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 14.4 g
6日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 パスタとスナック えんどうのサラダ なすのピリ辛炒め きゅうりのゆかり和え 桜漬 エネルギー 100 kcal 炭水化物 14.9 g 蛋白質 3.0 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 3.5 g	13日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 回鍋肉 いんげんのおかか和え さつまいもの甘煮 かつば漬 エネルギー 168 kcal 炭水化物 20.0 g 蛋白質 5.2 g 食塩相当量 1.3 g 脂 質 8.0 g

※新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく日にお返しをください。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★

7/1 (火)

- ・ハンバーグケチャップソースかけ
- ・さばの塩焼き
- ・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、



フリーダイヤル 0120-98-1158

URL⇒<https://setouchifoods.jp>

