

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。※ お米は国内産を使用しています

12月 1日(月)	若鶏の味噌炙り焼き  ミニむかしコロッケ 鮭のチーズソースパスタ いんげんとコーンのマヨサラダ 高野豆腐の卵とじ 沢庵漬 エネルギー 330 kcal 炭水化物 24.0 g 蛋白質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 19.3 g	8日(月)	若鶏のチーズ風味唐揚げ  ホタテ風味カツ ビーマンとスナッパのガリ炒め 洋風切干大根煮付 ほうれん草のビーツ和え しばかつぱ漬 エネルギー 411 kcal 炭水化物 22.4 g 蛋白質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 25.9 g
2日(火)	豚肉のバジル唐揚げ  春雨の酢の物 ブルコギ 小松菜のごまあえ 蒸ししゅうまい 桜漬 エネルギー 349 kcal 炭水化物 27.7 g 蛋白質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 19.9 g	9日(火)	炊き込み飯  ハバーグ おろしソースかけ きざみつぼ漬 目玉焼きフライ 和風わさびパスタ 牛肉とごぼうの甘辛煮 おすすめの一品 小松菜ごまあえ エネルギー 714 kcal 炭水化物 116.8 g 蛋白質 25.8 g 食塩相当量 6.2 g 脂 質 17.5 g
3日(水)	ヒレカツ  フレンチポテト(コンソメ風味) 玉子マカロニサラダ にらともやしのリテー 煮豆 かつぱ漬 エネルギー 431 kcal 炭水化物 46.5 g 蛋白質 16.4 g 食塩相当量 4.7 g 脂 質 20.5 g	10日(水)	豚肉生姜焼  ミニ野菜コロッケ 鶏肉といんげんの甘辛煮 ガンナ菜とパプリカの煮浸し プチゼリー しばかつぱ漬 エネルギー 325 kcal 炭水化物 13.9 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 19.7 g
4日(木)	ハッシュドビーフ風コロッケ  ミニオムレツケチャップかけ 豚肉の塩だれ炒め ほうれん草のおろしあえ 若布のピリ辛ナムル しばかつぱ漬 エネルギー 266 kcal 炭水化物 22.0 g 蛋白質 8.7 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 14.5 g	11日(木)	若鶏のブラックペッパー焼  エビカツ ビーフンソテー 揚げ出し豆腐のササゲソースかけ ブロッコリーのおろしあえ 桜漬 エネルギー 370 kcal 炭水化物 21.1 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 21.7 g
5日(金)	鶏肉のBBQ焼き  春巻 クリームパスタ ひじき煮付 レンコンのゴマドレサラダ 沢庵漬 エネルギー 510 kcal 炭水化物 42.2 g 蛋白質 23.6 g 食塩相当量 4.1 g 脂 質 27.3 g	12日(金)	クリーミーコロッケ  牛肉とにんにくの芽の炒め ホルモン焼きうどん風 ほうれん草としめじの和え物 オクラのツナあえ かつぱ漬 エネルギー 361 kcal 炭水化物 32.1 g 蛋白質 9.9 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 19.5 g
6日(土)	白身魚フライ  キャベツと人参の青じそサラダ 鶏肉のスタミナ炒め 中華風揚げ出し豆腐 ブロッコリーのおかか醤油和え 桜漬 エネルギー 265 kcal 炭水化物 25.6 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 11.8 g	13日(土)	若鶏から揚げユースソースか  ベーコンフライ 豚肉のスタミナ炒め 棒々鶏サラダ 小松菜の炒め煮 しばかつぱ漬 エネルギー 428 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 26.2 g
7日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 パンネとスナッパ えんどうサラダ 小松菜のナムル 大根のそぼろ煮 高菜漬 エネルギー 140 kcal 炭水化物 12.8 g 蛋白質 4.0 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 8.3 g	14日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 パンネとかぼちゃサラダ 白菜のボン酢あえ 糸こんにゃくと豚肉の甘辛煮 沢庵漬 エネルギー 185 kcal 炭水化物 17.9 g 蛋白質 5.3 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 10.4 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

《 鶏又スモメメニュー 》

- ・炊き込み飯
- ・ハバーグ おろしソースかけ
- ・目玉焼きフライ



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。



いいごはん

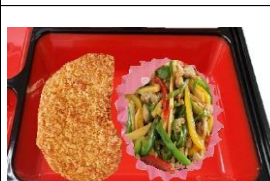
フリーダイヤル 0120-98-1158

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。※ お米は国内産を使用しています

11月 17日(月)	若鶏の照焼  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 394 kcal 炭水化物 24.7 g 蛋白質 24.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 21.5 g	24日(月)	豚肉の塩から揚げ  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 435 kcal 炭水化物 27.3 g 蛋白質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 28.3 g
18日(火)	豚肉の青紫蘇焼き  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 376 kcal 炭水化物 22.8 g 蛋白質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 23.9 g	25日(火)	肉じゃがコロッケ  オムレツたらこクリームソース 豚ワカメ いんげんのみそ和え ごま団子 かつぱ漬 エネルギー 368 kcal 炭水化物 37.9 g 蛋白質 12.6 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 18.9 g
19日(水)	かぼちゃコロッケ  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 366 kcal 炭水化物 54.5 g 蛋白質 8.7 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 16.4 g	26日(水)	タンドリーチキン唐揚げ  ホタテ風味カツ ほうれん草とアスパラのソテー 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 496 kcal 炭水化物 28.7 g 蛋白質 23.3 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 31.0 g
20日(木)	ハバークおろしソースかけ  ササミカツ 春雨サラダ 切干大根煮付 いんげんのピーナッツ和え きざみつば漬 エネルギー 308 kcal 炭水化物 30.5 g 蛋白質 18.2 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 14.0 g	27日(木)	豚肉の山賊焼き  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 フグソテーとしめじの和え物 しばかつぱ漬 エネルギー 275 kcal 炭水化物 19.7 g 蛋白質 17.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 13.4 g
21日(金)	鶏天  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 豆腐布 エネルギー 455 kcal 炭水化物 32.6 g 蛋白質 17.6 g 食塩相当量 4.4 g 脂 質 27.9 g	28日(金)	エビミックスフライ  チンジャオロース かり梅パスタ 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 287 kcal 炭水化物 26.7 g 蛋白質 10.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 15.7 g
22日(土)	たこキャベツカツ  山菜入マカロニソテー 豚肉うま煮 海草サラダ ほうれん草の塩昆布あえ 桜漬 エネルギー 254 kcal 炭水化物 30.3 g 蛋白質 11.2 g 食塩相当量 3.6 g 脂 質 10.0 g	29日(土)	チキン南蛮風  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 335 kcal 炭水化物 21.4 g 蛋白質 10.2 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 24.0 g
23日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 枝豆とベーコンのゆかりスパ 大根とインゲンの煮付 ちんげん菜のおかかあえ しばかつぱ漬 エネルギー 103 kcal 炭水化物 14.9 g 蛋白質 3.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 3.2 g	30日(日)	お楽しみメニュー  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 93 kcal 炭水化物 16.3 g 蛋白質 2.5 g 食塩相当量 1.3 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

《お楽しみメニュー》
 11月21日(金)
 ・とり天・かき揚げ天ぷら・天つゆ



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。



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>

