

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 15日(月)	塩だれカルビ風メンチカツ チヂミ マカロニナポリタン ほうれん草のおひたし きゅうりと若布の酢の物 沢庵漬 エネルギー 261 kcal 炭水化物 28.0 g 蛋白質 8.6 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 12.7 g	22日(月)	牛肉コロッケ 卵ときくらげのチリ炒め 合挽肉と野菜の「チヤッ」炒め ひじきサラダ かぼちゃのふわり豆腐 しばかつぱ漬 エネルギー 359 kcal 炭水化物 29.8 g 蛋白質 12.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 23.2 g
16日(火)	豚肉の唐揚げ のり塩チキンカツ バター風味のたらこスパゲティ ミンチとキャベツの卵とし 小松菜の辛子和え 桜漬 エネルギー 329 kcal 炭水化物 24.2 g 蛋白質 18.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 17.6 g	23日(火)	若鶏の照焼 ハムボテフライ 焼きラーメン風 小松菜と卵の「チヤッ」酢あえ 蓮根そぼろ金平風 しばかつぱ漬 エネルギー 402 kcal 炭水化物 31.7 g 蛋白質 27.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 20.7 g
17日(水)	鶏肉の山賊焼き 揚げ餃子の「チヤッ」ソースかけ 肉じゃが もやし中華サラダ ごま団子 かつぱ漬 エネルギー 390 kcal 炭水化物 33.6 g 蛋白質 21.3 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 19.4 g	24日(水)	ハンバーグ「チヤッ」ソースかけ 目玉焼 きのこ「チヤッ」ソース炒め 豚キムチ炒め ごぼうの味噌炒め煮 沢庵漬 エネルギー 305 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 16.3 g
18日(木)	豆腐ハンバーグきのこあんかけ スパゲティサラダ 鶏肉と玉葱の焼肉炒め(中) チンゲン菜のおかかあえ たこ焼き しばかつぱ漬 エネルギー 405 kcal 炭水化物 28.3 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 26.0 g	25日(木)	フライドチキン マカロニサラダ 「チヤッ」ソースかけ 小松菜の中華炒め さつま揚げ きざみつぼ漬 エネルギー 399 kcal 炭水化物 30.1 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 4.0 g 脂 質 21.4 g
19日(金)	ツインチキン 塩やきそば 豚ワカメ ほうれん草のクリーム煮 えびとれんこんの落し揚げ 沢庵漬 エネルギー 430 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 20.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 26.4 g	26日(金)	豚天 小袋天つゆ かき揚げ天ぷら 大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜の卵とし きゅうりと若布の酢の物 エネルギー 340 kcal 炭水化物 28.9 g 蛋白質 13.2 g 食塩相当量 3.6 g 脂 質 18.4 g
20日(土)	ごちそうメンチ 三角春巻(えび入り) 牛肉と野菜の甘辛煮 豆昆布 小松菜のおひたし 桜漬 エネルギー 354 kcal 炭水化物 34.5 g 蛋白質 14.5 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 18.6 g	27日(土)	むかしコロッケ ホイコーロー風 やきそば いんげんとツナのサラダ 小松菜のソテー かつぱ漬 エネルギー 364 kcal 炭水化物 42.2 g 蛋白質 8.7 g 食塩相当量 3.6 g 脂 質 18.3 g
21日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 梅と塩昆布の和風パスタ チンゲン菜のオースターソース 切干大根のごまマヨサラダ きざみつぼ漬 エネルギー 95 kcal 炭水化物 10.8 g 蛋白質 2.9 g 食塩相当量 1.0 g 脂 質 4.5 g	28日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 中華風春雨の酢の物 豚肉とさつま芋の味噌煮 カリカリ山くらげ 桜漬 エネルギー 154 kcal 炭水化物 28.8 g 蛋白質 4.1 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 3.2 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

《SPメニュー》  
12/25(木)  
・フライドチキン  
・「チヤッ」ソースかけ



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。

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)	<b>若鶏の味噌炙り焼き</b>  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)	<b>若鶏のチーズ風味唐揚げ</b>  ホタテ風味カツ ビーコンとスナップのガーリック炒め 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)	<b>豚肉のバジル唐揚げ</b>  春雨の酢の物 プルコギ 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)	<b>炊き込み飯</b>  ハバークおろしソースかけ きざみつば漬 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 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)	<b>ヒレカツ</b>  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 かつば漬 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)	<b>豚肉生姜焼</b>  ミニ野菜コロッケ 鶏肉といんげんの甘辛煮 彩り野菜とベーコンの煮浸し ブチゼリー しばかつ漬 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)	<b>ハッシュドビーフ風コロッケ</b>  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)	<b>若鶏のブラックペッパー焼</b>  エビカツ ビーフンソテー 揚げ出し豆腐のサッスーかけ 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)	<b>鶏肉のBBQ焼き</b>  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)	<b>クリーミーコロッケ</b>  牛肉とにんにくの芽のミックス炒め ホルモン焼きうどん風 ほうれん草としめじの和え物 オクラのサッスーあえ かつば漬 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)	<b>白身魚フライ</b>  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)	<b>若鶏から揚げユーリンチソースか</b>  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)	<b>お楽しみメニュー</b>  お楽しみメニュー2 パンとスナップえんどうサラダ 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)	<b>お楽しみメニュー</b>  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

《オススメメニュー》

- ・炊き込み飯
- ・ハバークおろしソースかけ
- ・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>