

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。

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

|           |   |  |   |
|-----------|---|--|---|
| 1月 12日(月) | <b>豚肉のネギ塩焼</b><br>ホタテ風味カツ<br>しめじとツナのトマトスパゲティ<br>いんげんのごまみそ和え<br>白菜の煮浸し<br>しばかっぱ漬<br>エネルギー 363 kcal 炭水化物 24.7 g<br>蛋白質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g<br>脂 質 19.7 g       | 19日(月)<br>   | <b>若鶏の照焼</b><br>揚げ餃子の祥 リスかけ<br>にんにく醤油スパゲティー<br>たこ焼き<br>プロッコリーのマヨ和え<br>桜漬<br>エネルギー 400 kcal 炭水化物 27.3 g<br>蛋白質 18.7 g 食塩相当量 3.4 g<br>脂 質 23.8 g        |
| 13日(火)    | <b>タンドリーチキン</b><br><b>おさつフライ</b><br>枝豆と塩昆布バタ<br>豆腐とえびの炒め煮<br>小松菜のおろしあえ<br>桜漬<br>エネルギー 337 kcal 炭水化物 22.9 g<br>蛋白質 19.6 g 食塩相当量 3.1 g<br>脂 質 17.8 g          | 20日(火)<br>   | <b>豚肉のBBQ焼き</b><br>チク春巻<br>なすのそぼろ炒め<br>ごぼうの味噌煮<br>チンゲン菜おひたし<br>しばかっぱ漬<br>エネルギー 297 kcal 炭水化物 19.1 g<br>蛋白質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g<br>脂 質 17.2 g           |
| 14日(水)    | <b>ロコモコ風ハンバーグ</b><br>ポテトフライ<br>鶏肉のケチャップ炒め<br>ひじき煮付<br>チンゲン菜のピーナツ和え<br>沢庵漬<br>エネルギー 307 kcal 炭水化物 29.7 g<br>蛋白質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g<br>脂 質 15.9 g             | 21日(水)<br>   | <b>若鶏の唐揚黒酢ソース</b><br>豚肉とキャベツの山賊炒め<br>鮭のチーズソースパスタ<br>小松菜のオイル和え<br>豆昆布<br>かっぱ漬<br>エネルギー 402 kcal 炭水化物 33.0 g<br>蛋白質 18.3 g 食塩相当量 3.0 g<br>脂 質 24.5 g    |
| 15日(木)    | <b>豚肉の立田揚</b><br>牛肉とににく芽のスタミナ炒め<br>バター風味のたらこペンネ<br>ほうれん草のナムル<br>かぼちゃのふわふわ豆腐<br>しばかっぱ漬<br>エネルギー 411 kcal 炭水化物 33.1 g<br>蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.7 g<br>脂 質 25.4 g | 22日(木)<br>  | <b>メンチカツ</b><br>パンネミートソース<br>スタミナ肉じゃが<br>いんげんのわさびみそ和え<br>蒸しシウマイ<br>桜漬<br>エネルギー 383 kcal 炭水化物 47.1 g<br>蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.1 g<br>脂 質 18.4 g           |
| 16日(金)    | <b>すきやき風フライ</b><br>いんげんとツナのサラダ<br>やきそば<br>小松菜のおかかあえ<br>揚げ出し豆腐リンゴ酢ソースかけ<br>きざみつぼ漬<br>エネルギー 347 kcal 炭水化物 38.2 g<br>蛋白質 10.7 g 食塩相当量 3.0 g<br>脂 質 16.8 g      | 23日(金)<br> | <b>豚肉の塩レモン唐揚</b><br>鶏肉とカブの香味醤油炒め<br>あじの南蛮漬<br>ほうれん草と塩昆布和え<br>蓮根金平<br>沢庵漬<br>エネルギー 297 kcal 炭水化物 22.9 g<br>蛋白質 17.4 g 食塩相当量 3.1 g<br>脂 質 14.7 g        |
| 17日(土)    | <b>野菜コロッケ</b><br>ビーマンとスナップのガーリック炒め<br>ビーフンソテー<br>チゲソ菜とバコの煮浸し<br>さつまあげ<br>かっぱ漬<br>エネルギー 311 kcal 炭水化物 30.7 g<br>蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.4 g<br>脂 質 17.1 g         | 24日(土)<br> | <b>クリーミーコロッケ</b><br>麻婆豆腐<br>オムレツドミグラスソースかけ<br>いんげん煮付<br>もやしときゅうりのツサラタ<br>きざみつぼ漬<br>エネルギー 338 kcal 炭水化物 26.2 g<br>蛋白質 11.8 g 食塩相当量 2.4 g<br>脂 質 20.4 g |
| 18日(日)    | <b>お楽しみメニュー</b><br>お楽しみメニュー2<br>豚ワカメ<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>ほうれん草ソテー<br>沢庵漬<br>エネルギー 97 kcal 炭水化物 9.9 g<br>蛋白質 5.9 g 食塩相当量 1.6 g<br>脂 質 4.2 g                     | 25日(日)<br> | <b>お楽しみメニュー</b><br>お楽しみメニュー2<br>和風スパゲティー<br>コーンサラダ<br>小松菜のごまあえ<br>しばかっぱ漬<br>エネルギー 58 kcal 炭水化物 11.9 g<br>蛋白質 2.9 g 食塩相当量 1.8 g<br>脂 質 0.4 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

## 《新メニュー》

1月13日(火)

- ・おさつフライ
- ・

喫食後のお弁当箱の中に箸やフラ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>

# みなも (HP)

## [ 昼食予定献立表 ]

(株)N H ファシリティーズ  
《瀬戸内フーズ》

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 29日(月) | <b>若鶏のブラックペッパー焼</b><br>エビカツ<br>パンネのクリームソース<br>豚肉とごぼうの生姜煮<br>さつまいもの甘煮<br>沢庵漬<br><br>エネルギー 426 kcal 炭水化物 43.3 g<br>蛋白質 20.8 g 食塩相当量 3.2 g<br>脂 質 18.3 g      | 5日(月)  | <b>たこキャベツカツ</b><br>ベーコンポテトバーグ<br>にんにくの芽と卵の炒め<br>きゅうりと木くらげの和え物<br>がんものの煮付<br>沢庵漬<br><br>エネルギー 299 kcal 炭水化物 32.5 g<br>蛋白質 9.4 g 食塩相当量 2.5 g<br>脂 質 11.8 g     |
| 30日(火)     | <b>白身魚フライ</b><br>きやべつきゅうりのサラダ<br>筑前煮<br>ほうれん草の煮浸し<br>大学芋<br>桜漬<br><br>エネルギー 312 kcal 炭水化物 31.7 g<br>蛋白質 13.2 g 食塩相当量 2.2 g<br>脂 質 14.1 g                   | 6日(火)  | <b>赤飯</b><br>エビフライ ほうれん草とコーンのソテー<br>小袋タルタルソース ごま団子<br>肉巻 きざみつぼ漬<br>玉子焼き<br>かに梅パスタ<br><br>エネルギー 818 kcal 炭水化物 116.9 g<br>蛋白質 26.2 g 食塩相当量 4.0 g<br>脂 質 26.1 g |
| 31日(水)     | <b>豚肉の味噌炙り焼き</b><br>お好み焼き<br>小松菜ときのこの和風スパゲティ<br>ひじきの炒り煮<br>プロッコリーとハムサラダ<br>沢庵漬<br><br>エネルギー 255 kcal 炭水化物 22.5 g<br>蛋白質 16.3 g 食塩相当量 2.9 g<br>脂 質 10.8 g   | 7日(水)  | <b>鶏肉のバジル焼き</b><br>海草サラダ<br>ホルモン焼きうどん風<br>チンゲン菜の粒々トマトあえ<br>高野煮付<br>しばかっぱ漬<br><br>エネルギー 297 kcal 炭水化物 20.8 g<br>蛋白質 16.2 g 食塩相当量 3.8 g<br>脂 質 15.9 g          |
| 1月 1日(木)   | <b>若鶏の空揚ネギあんかけ</b><br>はんぺんフライ<br>ひき肉のピリ辛パンネ<br>きゅうりと大根のサラダ<br>若布のナムル<br>かっぱ漬<br><br>エネルギー 385 kcal 炭水化物 29.2 g<br>蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.4 g<br>脂 質 24.2 g     | 8日(木)  | <b>クリーミーコロッケ</b><br>オムレツケチャップかけ<br>豚キムチ炒め<br>いんげんのごま和え<br>もやしときゅうりのサラダ<br>桜漬<br><br>エネルギー 267 kcal 炭水化物 25.7 g<br>蛋白質 9.7 g 食塩相当量 2.5 g<br>脂 質 14.4 g        |
| 2日(金)      | <b>ハッシュドビーフ風コロッケ</b><br>鶏肉のスタミナ炒め<br>和風きのこベンネ<br>もやしと人参の中華炒め<br>中華風揚げ出し豆腐<br>沢庵漬<br><br>エネルギー 322 kcal 炭水化物 34.9 g<br>蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.5 g<br>脂 質 15.9 g | 9日(金)  | <b>豚肉のゆかり天ぷら</b><br>揚げ餃子の甘酢ソースかけ<br>汁なし坦々麺<br>ほうれん草の煮付<br>若布と竹輪の酢味噌あえ<br>かっぱ漬<br><br>エネルギー 471 kcal 炭水化物 36.2 g<br>蛋白質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g<br>脂 質 27.7 g      |
| 3日(土)      | <b>豚肉の利久揚げ</b><br>四川風麻婆茄子<br>春雨サラダ<br>ほうれん草と人参のナムル<br>野菜と豆腐のふんわりナゲット<br>しば漬<br><br>エネルギー 337 kcal 炭水化物 24.2 g<br>蛋白質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g<br>脂 質 21.1 g      | 10日(土) | <b>エビマヨネーズ風コロッケ</b><br>キャベツと人参の青じそサラダ<br>マカロニミートソース<br>小松菜の卵とじ<br>煮豆<br>沢庵漬<br><br>エネルギー 333 kcal 炭水化物 43.9 g<br>蛋白質 9.9 g 食塩相当量 3.0 g<br>脂 質 14.1 g         |
| 4日(日)      | <b>お楽しみメニュー</b><br>お楽しみメニュー2<br>豚肉のオイスター炒め<br>白菜の青じそサラダ<br>小松菜ごまあえ<br>桜漬<br><br>エネルギー 83 kcal 炭水化物 10.1 g<br>蛋白質 4.8 g 食塩相当量 1.4 g<br>脂 質 3.3 g            | 11日(日) | <b>お楽しみメニュー</b><br>お楽しみメニュー2<br>鶏肉と玉葱の焼肉炒め<br>大根と油揚げの煮付<br>チゲソ菜のオイル和え<br>桜漬<br><br>エネルギー 124 kcal 炭水化物 13.5 g<br>蛋白質 7.0 g 食塩相当量 1.9 g<br>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》

1月6日(火)

- ・エビフライ
- ・小袋タルタルソース
- ・肉巻
- ・玉子焼き



喫食後のお弁当箱の中に箸やフラ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



いいこはん

フリーダイヤル 0120-98-1158  
URL⇒ <https://setouchifoods.jp>