

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

2月 23日(月)	<b>エビマヨネーズ風コロッケ</b> スパサラダ (マサド入) 揚げしゅうまいおろしソースかけ にとりもやしのおぼろ炒め 若布とシーグレイスの酢の物 沢庵漬 エネルギー 419 kcal 炭水化物 36.8 g 蛋白質 10.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 26.0 g	2日(月)	<b>豚肉のから揚げ</b> たらこスパゲティ 筑前煮 いんげんのみそマヨネーズ和え さつまあげ かつば漬 エネルギー 316 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 16.8 g
24日(火)	<b>トンカツ</b> フレンチポテト ビーフソテー チンゲン菜の煮付 かりん粉のたらこあえ きざみつぼ漬 エネルギー 414 kcal 炭水化物 34.2 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 24.0 g	3日(火)	<b>チキン甘辛揚げ</b> 小袋タルタルソース みかん缶 エビフライ 桜漬 ビーマン肉詰めフライ やきそば チンゲン菜と人参のナムル エネルギー 558 kcal 炭水化物 37.1 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 38.6 g
25日(水)	<b>とり天</b> かきあげ天ぷら トマトソースパスタ ほうれん草とコーンソテー レンコンサラダ しばかつば漬 エネルギー 409 kcal 炭水化物 28.8 g 蛋白質 16.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 25.8 g	4日(水)	<b>たこキャベツカツ</b> 水餃子南蛮ソースかけ きのこと物アークのかりん粉 切干大根サラダ 小松菜のピリ辛和え しばかつば漬 エネルギー 249 kcal 炭水化物 33.3 g 蛋白質 9.6 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 8.4 g
26日(木)	<b>ハンバーグオムライスかけ</b> 三角チーズポテトフライ 五宝菜 ひじきの炒め煮 ブロッコリーのピリ辛和え かつば漬 エネルギー 296 kcal 炭水化物 27.4 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 15.0 g	5日(木)	<b>若鶏の照焼</b> ツナマヨフライ 焼きラーメン風 きゅうりと若布の酢の物 いんげん甘辛煮 きざみつぼ漬 エネルギー 404 kcal 炭水化物 31.0 g 蛋白質 18.5 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 21.4 g
27日(金)	<b>クリーミーコロッケ</b> 目玉焼 マカロニナポリタン 青梗菜としめじのさっぱり和え 若布のピリ辛ナムル 桜漬 エネルギー 331 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 19.6 g	6日(金)	<b>豚肉の粒マスタード揚げ</b> スパゲティサラダ キムチ炒め 金平ごぼう 揚げ出し豆腐の梅あんかけ かつば漬 エネルギー 324 kcal 炭水化物 24.3 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 18.5 g
28日(土)	<b>ハムカツ</b> シルバーサラダ もやしと豚挽肉のカレーしょうゆ 小松菜の卵とじ 高野煮付 沢庵漬 エネルギー 352 kcal 炭水化物 33.5 g 蛋白質 12.6 g 食塩相当量 4.2 g 脂 質 19.0 g	7日(土)	<b>白身魚フライ</b> チヂミ ほうれん草とアボカドのトマトクリーム いんげんと酢の物 大根のしそ甘酢和え 桜漬 エネルギー 241 kcal 炭水化物 25.7 g 蛋白質 10.7 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 10.4 g
3月 1日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー-2 しそ風味パスタ ほうれん草と鶏肉のとりみソテー 金時豆 しばかつば漬 エネルギー 119 kcal 炭水化物 21.0 g 蛋白質 4.5 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 2.7 g	8日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー-2 豚肉ともやしの甘辛炒め 春雨の酢の物 梅ざーサイ きざみつぼ漬 エネルギー 168 kcal 炭水化物 8.9 g 蛋白質 4.0 g 食塩相当量 3.9 g 脂 質 12.7 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ください

≪スペシャルメニュー≫

- ・チキン甘辛揚げ
- ・小袋タルタルソース
- ・エビフライ
- ・ビーマン肉詰めフライ






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

2月 9日(月)	若鶏のブラックペッパー焼	16日(月)	白飯(ふりかけ付き)
	ハムボテフライ 豚ワカメ 春雨マヨサラダ 揚げ野菜のオイル和え 沢庵漬 エネルギー 397 kcal 炭水化物 21.8 g 蛋白質 27.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 25.0 g		豚肉のオスター風味唐揚げ 桜漬 ホタテ風味カツ トマトクリームソースパスタ 切干大根とパプリカの酢の物 ほうれん草としめじのソテー エネルギー 733 kcal 炭水化物 114.1 g 蛋白質 23.8 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 20.0 g
10日(火)	ごちそうメンチ	17日(火)	ハバ-グケチャップライスかけ
	卵と塩昆布のバター醤油コンロコ キャベツと若布のサラダ ひじき煮付 落としあげ しばかつぼ漬 エネルギー 345 kcal 炭水化物 32.3 g 蛋白質 13.0 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 18.8 g		白身魚フライ 牛焼肉風炒め 卵と木くらげのソテー ブロccoliのごまあえ かつぼ漬 エネルギー 357 kcal 炭水化物 45.7 g 蛋白質 24.2 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 16.2 g
11日(水)	豚肉の香味が-リックオイル焼	18日(水)	タンドリーチキン唐揚
	マカロニと野菜のサラダ もやしチンジャオロース 糸こんにゃくといんげんの炒め煮 とうもろこしのつまみ揚げ きざみつぼ漬 エネルギー 392 kcal 炭水化物 19.3 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 25.8 g		鮭のチーズソースパスタ シューマイの甘酢あんかけ 小松菜辛子あえ 煮豆 きざみつぼ漬 エネルギー 515 kcal 炭水化物 41.8 g 蛋白質 24.4 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 27.8 g
12日(木)	ヒレカツ	19日(木)	炊き込み飯
	プレーンオムレツ 梅と塩昆布の和風パスタ ちんげん菜と鶏肉の豆板醤炒め ごま団子 かつぼ漬 エネルギー 394 kcal 炭水化物 33.6 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 21.0 g		牛肉コロッケ 沢庵漬 コールスローサラダ ペンネボリタン 若布の中華和え 揚げ出し豆腐の絆-ライスかけ エネルギー 690 kcal 炭水化物 120.7 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 7.3 g 脂質 15.8 g
13日(金)	鶏肉の立田揚	20日(金)	若鶏のバターグリル
	スパイシーソーセージカツ 豚肉とスタッフの黒胡椒ア- 小松菜とさつま揚げのピリ辛煮 高野豆腐の卵とし 桜漬 エネルギー 471 kcal 炭水化物 35.9 g 蛋白質 21.3 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 25.9 g		青じそツナパスタ ミートオムレツ 切干大根のごま酢あえ 小松菜おひたし 桜漬 エネルギー 417 kcal 炭水化物 25.9 g 蛋白質 23.9 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 24.5 g
14日(土)	すきやき風フライ	21日(土)	アジフライ
	マーボーじゃがいも ツナのクリームペンネ 竹輪とほうれん草卵とし 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 394 kcal 炭水化物 38.1 g 蛋白質 11.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 21.8 g		竹輪の利久揚 ほうれん草とバ-コ-のバターア- レンコンのコチュマヨサラダ いんげんのごまみそ和え しばかつぼ漬 エネルギー 349 kcal 炭水化物 34.7 g 蛋白質 13.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 18.3 g
15日(日)	お楽しみメニュー	22日(日)	お楽しみメニュー
	お楽しみメニュー-2 鶏と小松菜の塩パスタ れんこんサラダ 大根と油揚げの煮付 沢庵漬 エネルギー 112 kcal 炭水化物 15.7 g 蛋白質 4.6 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 4.2 g		お楽しみメニュー-2 ひき肉と豆腐のにら炒め 小松菜のオイル和え たこ焼き きざみつぼ漬 エネルギー 179 kcal 炭水化物 12.6 g 蛋白質 8.4 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 10.2 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≫  
 2月13日(金)  
 ・スパイシーソーセージカツ







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。