

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

3月 9日(月)	<b>若鶏のバターグリル</b> ペンネサラダ 豚肉とキャブのオムレツ炒め 小松菜の炒め煮 もやしときゅうりの梅あえ しば漬 エネルギー 356 kcal 炭水化物 16.7 g 蛋白質 20.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 22.9 g	16日(月)	<b>豚肉のカレー揚げ</b> ホタテ風味カツ ペンネポリタン ほうれん草のごま和え 蓮根金平風 きざみつほ漬 エネルギー 348 kcal 炭水化物 26.2 g 蛋白質 16.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 19.2 g
10日(火)	<b>明太子コロッケ</b> すき焼風煮 加加梅パスタ ほうれん草ソテー 落としあげ 沢庵漬 エネルギー 361 kcal 炭水化物 39.3 g 蛋白質 10.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 18.7 g	17日(火)	<b>若鶏の香味焼き青しそ風味</b> はんぺんフライ バター風味のたらこパゲティ チンゲン菜のクリーム煮 豆昆布 沢庵漬 エネルギー 409 kcal 炭水化物 27.8 g 蛋白質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 23.8 g
11日(水)	<b>豚肉のネギ塩焼</b> ミートオムレツ 鶏肉と玉葱の焼肉炒め ひじき和風サラダ ナゲツ菜のボン酢和え かつば漬 エネルギー 347 kcal 炭水化物 13.9 g 蛋白質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 22.8 g	18日(水)	<b>牛肉コロッケ</b> マカロニサラダ しゅうまい甘酢あん ひじき煮付 ブロッコリーのナムル 桜漬 エネルギー 341 kcal 炭水化物 39.8 g 蛋白質 10.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 15.7 g
12日(木)	<b>炊き込み飯</b> 鶏の山賊唐揚 きざみつほ漬 キャブと人参のサラダ 和風きのこペンネ 小松菜の塩昆布あえ ーロサーモンタルタルフライ エネルギー 722 kcal 炭水化物 90.1 g 蛋白質 26.0 g 食塩相当量 5.7 g 脂質 27.7 g	19日(木)	<b>ハンバーグドミグラスソースかけ</b> ベーコンフライ 豚肉となすの味噌炒め ほうれん草と油揚げの辛子アヒあえ ごま団子 しばかつば漬 エネルギー 454 kcal 炭水化物 28.2 g 蛋白質 17.9 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 31.0 g
13日(金)	<b>豆腐ハンバーグ甘酢あんかけ</b> 目玉焼 麻婆茄子 いんげん煮付 彩りわかめサラダ 桜漬 エネルギー 329 kcal 炭水化物 19.5 g 蛋白質 18.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 20.2 g	20日(金)	<b>メンチカツ</b> 揚げ出し豆腐の甘酢ソースかけ 塩やきそば 小松菜のおろしあえ 切干大根煮付 かつば漬 エネルギー 364 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 12.2 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 20.1 g
14日(土)	<b>カレーコロッケ</b> 筍と人参の炒め煮 塩昆布のパスタ(バター風味) チンゲン菜黒こしょう炒め たこ焼き しばかつば漬 エネルギー 352 kcal 炭水化物 42.9 g 蛋白質 8.9 g 食塩相当量 3.6 g 脂質 16.5 g	21日(土)	<b>鶏の唐揚げ(お好み焼風味)</b> オニオンリングフライ 山菜のパスタ 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜ソテー 沢庵漬 エネルギー 430 kcal 炭水化物 31.1 g 蛋白質 18.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 29.8 g
15日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー-2 豚肉とキャブの醤油炒め 大根とリンゴサラダ さつまいもの甘煮 沢庵漬 エネルギー 139 kcal 炭水化物 21.5 g 蛋白質 4.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 5.0 g	22日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> お楽しみメニュー-2 なす味噌炒め コーンサラダ じゃが芋の旨煮 桜漬 エネルギー 99 kcal 炭水化物 19.2 g 蛋白質 4.4 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 2.2 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

≪スペシャルメニュー≫  
 ・ハンバーグドミグラスソースかけ  
 ・ベーコンフライ  
 ・



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>

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 23日(月)	<b>エビマヨネーズ風コロッケ</b> スパサラダ (マドド入) 揚げしゅうまいおろし/かけ ならともやしのそぼろ炒め 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 かつおのたらまあえ 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 ピ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 きのことカブのクリームスープ 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>ハンバーグおろしかけ</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</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 ほうれん草とピーマンのトマトクリームスープ いんげんと卵のサラダ 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ろみソテー 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 梅ザーサイ 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≫  
 ・チキン甘辛揚げ ・小袋タルタルソース  
 ・エビフライ ・ピ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。