

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9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

4月 20日(月)	若鶏の唐揚黒酢ソース ベーコンフライ カリカリ梅 Pasta チンゲン菜の粒マド あえ ブロコリーの卵とじ 桜漬 エネルギー 426 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 13.9 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 28.1 g	27日(月)	すきやき風フライ 鶏肉の韓国風ソテー チヂミ いんげんのごま和え きのこと若布の酢の物 しばかつば漬 エネルギー 244 kcal 炭水化物 26.5 g 蛋白質 7.0 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 12.6 g
21日(火)	エビミックスフライ ビーフソテー わかさぎ大ぶらおろし大根ソース ほうれん草とコーンのソテー レンコンサラダ きざみつぼ漬 エネルギー 320 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 11.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 16.7 g	28日(火)	若鶏の甘辛揚げ フレンチポテト 豚肉と野菜のオムレツ炒め 揚げ野菜としめじの和え物 金平れんこん 桜漬 エネルギー 417 kcal 炭水化物 37.8 g 蛋白質 12.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 22.2 g
22日(水)	ハンバーグのホワイトソースかけ 三角チーズポテトフライ 沢庵漬 肉巻 スパゲティナポリタン 切干大根サラダ いんげんのおかかあえ エネルギー 406 kcal 炭水化物 39.6 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 21.1 g	29日(水)	豚肉の香味が-リック唐揚げ 鶏肉のスタミナ炒め 梅と塩昆布の和風Pasta 竹輪とほうれん草の中華卵とじ ブチゼリー 沢庵漬 エネルギー 343 kcal 炭水化物 23.1 g 蛋白質 15.7 g 食塩相当量 1.4 g 脂質 17.5 g
23日(木)	肉じゃがコロック にんにく特醤油スパゲティ- ブルコギ 小松菜とささみのホ-群あえ 揚げしゅうまい しばかつば漬 エネルギー 478 kcal 炭水化物 44.0 g 蛋白質 14.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 27.6 g	30日(木)	アジフライ 玉子焼き 筑前煮 オクラのツナかつお和え 小松菜のソテー かつば漬 エネルギー 259 kcal 炭水化物 24.2 g 蛋白質 13.6 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 12.5 g
24日(金)	豚肉のバジル唐揚げ はんぺんフライ 鶏肉のケチャップ炒め いんげんとツのサラダ 若布のピリ辛ナムル きざみつぼ漬 エネルギー 367 kcal 炭水化物 21.9 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 22.9 g	5月 1日(金)	野菜コロック 豚肉と玉葱の焼肉炒め 枝豆のゆかりスバ 切干大根洋風煮 ブロコリーのたらこあえ きざみつぼ漬 エネルギー 307 kcal 炭水化物 31.6 g 蛋白質 7.7 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 17.1 g
25日(土)	豆腐バーグ味噌ソースかけ たこキャベツカツ 青じそPasta なすの炒め煮 大学芋 桜漬 エネルギー 409 kcal 炭水化物 38.9 g 蛋白質 13.5 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 21.8 g	2日(土)	鶏肉の生姜焼 キャベツサラダ パンとパ-のなす炒め 牛肉しぐれ煮 たこ焼き 桜漬 エネルギー 371 kcal 炭水化物 22.4 g 蛋白質 18.8 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 21.9 g
26日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 豚肉とツの香味醤油炒め 揚げ野菜と竹輪の豆板醬炒め がんも煮付 しばかつば漬 エネルギー 171 kcal 炭水化物 10.3 g 蛋白質 8.9 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 10.9 g	3日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 肉じゃが オクラと竹輪の和え物 タレ付き肉団子 沢庵漬 エネルギー 163 kcal 炭水化物 24.7 g 蛋白質 7.0 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 5.2 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

◀スペシャルメニュー▶

4/22(水)

- ・ハンバーグホワイトソースかけ
- ・三角ポテトフライ
- ・肉巻

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。

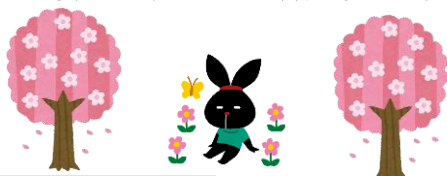
ライス(394kcal)

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

4月 6日(月)	若鶏の塩レモン唐揚 たらこチーズパンネ 揚げ餃子と野菜甘酢あえ レンコンごまサラダ いんげんの梅肉あえ 沢庵漬 エネルギー 544 kcal 炭水化物 41.2 g 蛋白質 24.2 g 食塩相当量 4.0 g 脂質 31.2 g	13日(月)	白飯 (ふりかけ付き) 豚肉の立田揚 しばかつば漬 目玉焼 マカロニと野菜のサラダ 小松菜と竹輪のからしあえ ーロサーモンタルタルフライ エネルギー 769 kcal 炭水化物 104.7 g 蛋白質 27.2 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 26.7 g
7日(火)	豆腐ハンバーグおろしソース ミニ野菜コロッケ 鶏肉と玉葱の焼肉炒め 切干大根煮付 ブロccoliー辛子醤油和え かつば漬 エネルギー 313 kcal 炭水化物 26.5 g 蛋白質 14.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 17.5 g	14日(火)	ヤンニョムチキン ハムボテフライ 海鮮ねぎ塩パンネ いんげん煮付 ごぼうサラダ 桜漬 エネルギー 416 kcal 炭水化物 35.3 g 蛋白質 21.4 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 24.2 g
8日(水)	豚肉の醤油焼 ホタテ風味カツ 焼ちゃんぽん 蓮根とひじきの煮物 チンゲン菜とカニカマの中華炒め ぎざみつぼ漬 エネルギー 385 kcal 炭水化物 24.2 g 蛋白質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 21.8 g	15日(水)	かぼちゃコロッケ ツナサラダ あじの南蛮漬 椎茸と人参のいり豆腐風 ｸﾞｯｽﾞ菜とかまぼこのナムル 沢庵漬 エネルギー 359 kcal 炭水化物 39.5 g 蛋白質 13.6 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 16.6 g
9日(木)	塩だれカルビ風メンチカツ しそ風味パスタ すき焼風煮 小松菜の塩昆布あえ ごま団子 しばかつば漬 エネルギー 266 kcal 炭水化物 30.0 g 蛋白質 10.7 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 12.0 g	16日(木)	エビカツ煮 汁なし坦々麵 ブロccoliーごまあえ プチゼリー かつば漬 エネルギー 319 kcal 炭水化物 35.6 g 蛋白質 13.2 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 11.5 g
10日(金)	若鶏の照焼 ツナマヨフライ 豚肉とじゃがいもの甘辛煮 卵ときくらげのチリ炒め ほうれん草のナムル かつば漬 エネルギー 391 kcal 炭水化物 25.3 g 蛋白質 20.5 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 23.4 g	17日(金)	メンチカツ プレーンオムレツ ドライカレー 豆昆布 ほうれん草のおひたし 桜漬 エネルギー 317 kcal 炭水化物 31.0 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 15.9 g
11日(土)	カレーコロッケ きゃべつサラダ やきそば いんげんのみそマネー とえ 青梗菜とちくわの煮浸し 桜漬 エネルギー 396 kcal 炭水化物 38.6 g 蛋白質 10.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 22.6 g	18日(土)	白身魚フライ じゃが芋の旨煮 鶏肉と玉葱のねぎ塩炒め 切干大根洋風煮 タレ付き肉団子 ぎざみつぼ漬 エネルギー 289 kcal 炭水化物 29.8 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 12.2 g
12日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 豚肉となすの味噌炒め 蓮根金平 きのこと若布の酢の物 ぎざみつぼ漬 エネルギー 126 kcal 炭水化物 16.6 g 蛋白質 4.5 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 4.9 g	19日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 スナッブえんどうサラダ 大根そぼろ煮 カワカワのマネー あえ 沢庵漬 エネルギー 137 kcal 炭水化物 11.1 g 蛋白質 3.5 g 食塩相当量 1.3 g 脂質 9.1 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▶
 ・エビカツ煮
 ・汁なし坦々麵



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。