

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

6月 15日(月)	すきやき風フライ	6月 22日(月)	塩だれカルビ風メンチカツ
 <p>焼ちゃんぽん おもつ(トマト)ソースかけ 小松菜の炒め煮 若布とシーグレイスの酢の物 沢庵漬</p> <p>エネルギー 288 kcal 炭水化物 35.3 g 蛋白質 8.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 12.3 g</p>	 <p>麻婆豆腐 枝豆のゆかりスパ 切干大根洋風煮 ほうれん草のナムル 桜漬</p> <p>エネルギー 271 kcal 炭水化物 24.4 g 蛋白質 10.7 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 14.4 g</p>		
6月 16日(火)	ヤンニョムチキン	6月 23日(火)	エヒカツ
 <p>パンネサラダ 揚げシューマイ 切干大根煮付 いんげんのピーナッツ和え かつぱ漬</p> <p>エネルギー 438 kcal 炭水化物 34.9 g 蛋白質 13.9 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 27.4 g</p>	 <p>鮭のチーズソースマカロニ 春雨の中華サラダ いんげん煮付 さつまあげ かつぱ漬</p> <p>エネルギー 257 kcal 炭水化物 33.9 g 蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 10.7 g</p>		
6月 17日(水)	野菜コロッケ	6月 24日(水)	ヒレカツ
 <p>バター風味のたらこがけ プルコギ ほうれん草としめじソテー 落としあげ 桜漬</p> <p>エネルギー 322 kcal 炭水化物 38.8 g 蛋白質 9.6 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 15.1 g</p>	 <p>揚げ餃子 玉子焼 スパゲティナポリタン ちんげん菜のごまあえ 大学芋</p> <p>エネルギー 414 kcal 炭水化物 38.8 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 4.0 g 脂 質 20.1 g</p>		
6月 18日(木)	香味てりやきハンバーグ	6月 25日(木)	甘辛チキン
 <p>フレンチポテト(コンソメ風味) 海鮮ねぎ塩パンネ ブロッコリーの卵とじ プチゼリー しばかつぱ漬</p> <p>エネルギー 335 kcal 炭水化物 31.1 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 15.6 g</p>	 <p>おもつ(チャップ)ソースかけ 枝豆と塩昆布パスタ 小松菜のカム レンコンサラダ 桜漬</p> <p>エネルギー 281 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 10.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 16.0 g</p>		
6月 19日(金)	鶏肉のガーリックペッパー焼	6月 26日(金)	豚肉の立田揚
 <p>はんぺんフライ 豚肉とピーマンの甘辛炒め 揚げ野菜とベーコンの煮浸し わかめとえのきのボン酢あえ 沢庵漬</p> <p>エネルギー 341 kcal 炭水化物 24.1 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 3.9 g 脂 質 19.8 g</p>	 <p>いんげんとオクラのサラダ ジャーマンポテト 切干大根のごま酢あえ がんも煮付 しばかつぱ漬</p> <p>エネルギー 322 kcal 炭水化物 29.7 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 17.4 g</p>		
6月 20日(土)	豚肉のネギ塩焼	6月 27日(土)	たこキャベツカツ
 <p>ホイコーロー風 かつと塩昆布のバター醤油コンソメ 小松菜おひたし 肉団子 かつぱ漬</p> <p>エネルギー 385 kcal 炭水化物 18.6 g 蛋白質 19.4 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 25.7 g</p>	 <p>ビーフンソテー プチ春巻 オクラの辛子和え ひじきとれんこんの酢の物 沢庵漬</p> <p>エネルギー 289 kcal 炭水化物 29.1 g 蛋白質 8.8 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 15.0 g</p>		
6月 21日(日)	お楽しみメニュー	6月 28日(日)	お楽しみメニュー
 <p>お楽しみメニュー-2 かつととかぼちゃサラダ いんげんの塩胡椒炒め うぐいす豆 きざみつぼ漬</p> <p>エネルギー 134 kcal 炭水化物 18.7 g 蛋白質 3.2 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 5.5 g</p>	 <p>お楽しみメニュー-2 豚肉とキャベツの醤油炒め 白菜の煮浸し ブロッコリーのピーナッツ和え かつぱ漬</p> <p>エネルギー 88 kcal 炭水化物 9.1 g 蛋白質 5.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 4.1 g</p>		

◎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≫
 ・ヒレカツ
 ・揚げ餃子
 ・玉子焼






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

6月 1日(月)	豚肉のチーズ風味唐揚 トマトソースマカロニ 鶏肉のスタミナ炒め 小松菜の和え とうもろこしのつまみ揚げ 桜漬 エネルギー 355 kcal 炭水化物 29.8 g 蛋白質 13.9 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 20.5 g	8日(月)	白飯(ふりかけ付き) 若鶏の照焼 きざみつぼ漬 三角春巻(えび入り) 加加梅 Pasta 若布の中華和え ブロッコリーの和風ドレ和え エネルギー 668 kcal 炭水化物 96.3 g 蛋白質 23.9 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 20.9 g
2日(火)	エビフライ 小袋タルタルソース れんこんとパプリカの酢の物の 鶏の唐揚げ かつば漬 玉子焼き 塩やきそば 注目! チンゲン菜のピリ辛和え エネルギー 404 kcal 炭水化物 24.4 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 26.1 g	9日(火)	ごろごろコーンコロッケ コールスローサラダ 麻婆茄子 ほうれん草とベーコンソテー 野菜と豆腐のふんわりナゲット しばかつば漬 エネルギー 305 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 7.9 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 20.0 g
3日(水)	牛肉コロッケ 目玉焼 マカロニサラダ ワカメの青じそ和え 大根と竹輪煮付 沢庵漬 エネルギー 285 kcal 炭水化物 30.5 g 蛋白質 12.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 13.7 g	10日(水)	白身魚フライ ベーコンポテトバーグ 筑前煮 いんげんのみそ和え ごま団子 桜漬 エネルギー 280 kcal 炭水化物 37.1 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 9.4 g
4日(木)	メンチカツ しそ風味パスタ 鶏肉とキャベツの黒胡椒炒め 小松菜とさつま揚げのピリ辛煮 みかん缶 しばかつば漬 エネルギー 299 kcal 炭水化物 34.9 g 蛋白質 10.5 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 13.1 g	11日(木)	若鶏の唐揚黒酢ソース ツナマヨフライ 豚肉と玉葱の山賊炒め 蓮根金平 小松菜の炒め煮 かつば漬 エネルギー 401 kcal 炭水化物 32.1 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 23.7 g
5日(金)	シャリアビ ソチキステーキ お好み焼き ごぼうといんげんの味噌炒め煮 ほうれん草のナムル 揚げしゅうまい かつば漬 エネルギー 383 kcal 炭水化物 22.7 g 蛋白質 16.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 25.1 g	12日(金)	チーズ入りハンバーグ のり塩コロッケ マカロニナポリタン なすの炒め煮 オクラ塩昆布あえ 沢庵漬 エネルギー 335 kcal 炭水化物 33.1 g 蛋白質 10.9 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 17.8 g
6日(土)	豆腐ハンバーグおろしソース のり塩チキンカツ きのこの和風パスタ 蓮根と人参のサラダ チンゲン菜の塩昆布あえ 沢庵漬 エネルギー 278 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 13.5 g	13日(土)	豚肉の粒マスタード揚 鶏と白菜のオイスター炒め ペペロンチーノ 切干大根のごま酢あえ 中華風揚げ出し豆腐 しば漬 エネルギー 320 kcal 炭水化物 24.9 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 18.7 g
7日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 鶏肉のケチャップ炒め 白菜の卵とじ きゅうりの酢の物 桜漬 エネルギー 95 kcal 炭水化物 13.7 g 蛋白質 5.0 g 食塩相当量 1.2 g 脂質 2.5 g	14日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー-2 山菜ペンネ 豚肉うま煮 加加梅とツナのサラダ きざみつぼ漬 エネルギー 157 kcal 炭水化物 18.3 g 蛋白質 5.1 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 6.9 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≫
 ・エビフライ
 ・鶏の唐揚げ
 ・玉子焼き



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。