

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

9月 7日(月)	豆腐ハンバーグ  のり塩チキンカツ 山菜のパスタ 若布の中華和え つまみ揚げ しばかつば漬 エネルギー 295 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 16.6 g	14日(月)	塩だれカルビ風メンチカツ  チヂミ バター風味のたらこマカロニ きゅうりと若布の酢の物 レンコンサラダ 沢庵漬 エネルギー 231 kcal 炭水化物 25.7 g 蛋白質 7.1 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 11.3 g
8日(火)	ハッシュドビーフ風コロッケ  キャベツときゅうりのサラダ ほうれん草のパスタ 卵ときくらげの中華炒め 揚げ出し豆腐の黒酢ソースかけ 沢庵漬 エネルギー 313 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 8.1 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 19.9 g	15日(火)	ごろごろコーンコロッケ  三角春巻(えび入り) 焼ちゃんぽん 切干大根のさっぱりサラダ いんげんのごま和え 桜漬 エネルギー 337 kcal 炭水化物 36.5 g 蛋白質 9.7 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 17.2 g
9日(水)	ヤンニョムチキン  開きししゃも大葉フライ ミートソースペンネ チンゲン菜とえのきの和え物 いんげん煮付 桜漬 エネルギー 382 kcal 炭水化物 31.1 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 22.0 g	16日(水)	豚肉のBBQソース焼き  鶏肉とピーマンの甘辛炒め はんぺんフライ 春雨の酢の物 小松菜の塩昆布あえ かつば漬 エネルギー 364 kcal 炭水化物 33.9 g 蛋白質 19.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 16.6 g
10日(木)	たこキャベツカツ  ミートオムレツ にんにくササゲ油スバゲティ 和風サラダ 小松菜のピザ和え かつば漬 エネルギー 261 kcal 炭水化物 24.9 g 蛋白質 10.6 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 12.9 g	17日(木)	香味てりやきハンバーグ  ツナマヨフライ きざみつぼ漬 玉子焼き 鮭のチーズソースパスタ ほうれん草のナムル ひじきサラダ エネルギー 294 kcal 炭水化物 27.4 g 蛋白質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 16.0 g
11日(金)	豚肉のバジル唐揚げ  お好み焼き 炒り鶏 白菜の卵とじ ブロッコリー梅のり和え しばかつば漬 エネルギー 316 kcal 炭水化物 23.5 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 17.8 g	18日(金)	鶏肉の立田揚  エビカツ ツナの塩パスタ 若布の青じそ和え パイナップル しばかつば漬 エネルギー 369 kcal 炭水化物 34.1 g 蛋白質 14.7 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 20.1 g
12日(土)	アジフライ  フレンチポテト サトウ芋のハッシュド 大根のガリバター煮 チンゲン菜のオイル和え きざみつぼ漬 エネルギー 345 kcal 炭水化物 30.4 g 蛋白質 11.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 19.7 g	19日(土)	クリーミーホタテフライ  白麻婆豆腐 スパサラダ オクラのわさびしょう油あえ たこ焼き 沢庵漬 エネルギー 336 kcal 炭水化物 33.1 g 蛋白質 11.4 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 17.5 g
13日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 しそ風味パスタ 金平ごぼう ブロッコリーたらこあえ かつば漬 エネルギー 93 kcal 炭水化物 18.8 g 蛋白質 3.4 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 1.2 g	20日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 鶏肉とにんにく芽の中華炒め チンゲン菜の炒め煮 白菜ゆかりあえ 桜漬 エネルギー 94 kcal 炭水化物 9.5 g 蛋白質 3.9 g 食塩相当量 1.5 g 脂 質 1.3 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》 9/9
・開きししゃも大葉フライ
《SPメニュー》 9/17
・香味てりやきハンバーグ
・ツナマヨフライ
・玉子焼



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

8月 24日(月)	エビミックスフライ キャベツとコーンの和風サラダ 鶏肉とにんにく芽の味噌炒め ほうれん草のごま和え 落としあげ しばっば漬 エネルギー 306 kcal 炭水化物 27.0 g 蛋白質 11.3 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 14.1 g	31日(月)	白身魚フライ ベーコンポテトバーグ マカロニミートソース きゅうりと若布の酢の物 栗かぼちゃのコロッケ 桜漬 エネルギー 425 kcal 炭水化物 49.9 g 蛋白質 13.9 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 19.0 g
25日(火)	ハンバーグ ハーミスタード リースがけ 目玉焼 鮭のチーズソースマカロニ 青梗菜の煮浸し 若布のピリ辛ナムル かっぱ漬 エネルギー 279 kcal 炭水化物 16.9 g 蛋白質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 16.9 g	9月 1日(火)	肉じゃがコロッケ おしゆちやっぴ リースかけ かり梅パスタ フレンチサラダ ほうれん草おかかあえ 沢庵漬 エネルギー 295 kcal 炭水化物 35.8 g 蛋白質 8.1 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 13.7 g
26日(水)	若鶏の塩麹照焼 ホタテ風味カツ バター風味のたらこスパゲティ ブロッコリーの粒マスタード あえ ーロサーモンタルタルフライ 桜漬 エネルギー 291 kcal 炭水化物 27.5 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 12.5 g	2日(水)	ヒレカツ フレンチポテト(コンソメ風味) 桜漬 玉子焼 塩やきそば チンゲン菜ソテー いんげんのサラダ エネルギー 382 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 16.3 g 食塩相当量 5.0 g 脂 質 19.6 g
27日(木)	牛肉コロッケ マカロニサラダ 夏野菜のカレー炒め 小松菜のピーナッツあえ ひじきときゅうりの酢の物 沢庵漬 エネルギー 301 kcal 炭水化物 34.5 g 蛋白質 7.1 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 13.7 g	3日(木)	メンチカツ 卵ときくらげのチリ炒め あじの南蛮漬 ひじき煮付 切干大根サラダ しばっば漬 エネルギー 334 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 17.4 g
28日(金)	豚肉のだし醤油風味焼 いかフライ 和風きのこペンネ なすのそぼろ炒め ほうれん草とツナの和風酢あえ しばっば漬 エネルギー 280 kcal 炭水化物 14.8 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 18.1 g	4日(金)	鶏の唐揚げトマトソース ハムポテフライ ペペロンチーノ ブロッコリーサラダ 大学芋 沢庵漬 エネルギー 437 kcal 炭水化物 33.9 g 蛋白質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 28.4 g
29日(土)	すきやき風フライ ひき肉と青梗菜のオイスター炒め 春雨の酢の物 豆腐とえびの炒め煮 揚げしゅうまい 桜漬 エネルギー 283 kcal 炭水化物 33.1 g 蛋白質 9.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 12.2 g	5日(土)	豚肉の空揚げ コールスローサラダ スパゲティナポリタン 小松菜のおひたし さつま揚げ かっぱ漬 エネルギー 325 kcal 炭水化物 25.5 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 18.6 g
30日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 豚肉とピーマンの香味醤油炒め オクラのツリツリあえ レンコンサラダ 沢庵漬 エネルギー 73 kcal 炭水化物 10.6 g 蛋白質 3.1 g 食塩相当量 1.1 g 脂 質 2.7 g	6日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 ポテトサラダ ほうれん草のナムル うぐいす豆 きざみつぼ漬 エネルギー 88 kcal 炭水化物 17.8 g 蛋白質 3.4 g 食塩相当量 1.0 g 脂 質 1.0 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

《SPメニュー》

- ・ヒレカツ
- ・フレンチポテト
- ・玉子焼き



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。



いいごはん

フリーダイヤル 0120-98-1158

URL⇒<https://setouchifoods.jp>