

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

10月 5日(月)	カレーチャップ 唐揚げ  はんぺんフライ ベベロンチーノ いんげんの味噌煮 きゅうりの酢の物 桜漬 エネルギー 416 kcal 炭水化物 38.8 g 蛋白質 12.7 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 23.9 g	12日(月)	かぼちゃコロッケ  お好み焼き ビーフンソテー チンゲン菜のピーナッツあえ レンコン梅サラダ しばかつ漬 エネルギー 262 kcal 炭水化物 35.2 g 蛋白質 6.2 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 11.1 g
6日(火)	クリーミーフライ  しらたきのきんぴら 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草のごま和え さつまあげ 沢庵漬 エネルギー 321 kcal 炭水化物 31.7 g 蛋白質 9.1 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 18.0 g	13日(火)	アジフライ  ベーコンポテトバーグ 豚肉のキムチ炒め 切干大根のごま酢あえ ほうれん草としめじソテー 桜漬 エネルギー 324 kcal 炭水化物 35.3 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 15.4 g
7日(水)	豚肉のバジル唐揚げ  ツナマヨフライ 鶏肉のケチャップ炒め 青梗菜としめじのさっぱり和え ブロッコリーのおかかあえ かつば漬 エネルギー 310 kcal 炭水化物 19.8 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 19.4 g	14日(水)	鶏肉の立田揚  チヂミ 揚げ餃子 やきそば いんげん煮付 ブロッコリーのフレンチあえ エネルギー 452 kcal 炭水化物 39.7 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 26.2 g
8日(木)	たこキャベツカツ  目玉焼 タンドリーチキンマカロニ 切干大根のさっぱりサラダ いんげんの塩胡椒炒め しばかつ漬 エネルギー 301 kcal 炭水化物 22.9 g 蛋白質 14.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 17.1 g	15日(木)	塩だれカルビ風メンチカツ  お肉(トマト)のソースかけ 小松菜とベーコンのバターソテー きゅうりと若布の酢の物 豆腐とえびの炒め煮 きざみつぼ漬 エネルギー 274 kcal 炭水化物 26.2 g 蛋白質 11.1 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 13.1 g
9日(金)	若鶏の塩麹照焼  ハムポテフライ 春雨の中華サラダ ひじきの炒め煮 小松菜の辛子和え かつば漬 エネルギー 266 kcal 炭水化物 27.2 g 蛋白質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 12.6 g	16日(金)	豚肉の粒マスタード揚  卵ときくらげのチリ炒め キャベツとしめじのごま酢 ひじき煮付 落としあげ かつば漬 エネルギー 295 kcal 炭水化物 20.4 g 蛋白質 15.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 16.5 g
10日(土)	ハワイ風のホワイトソースかけ  ホタテ風味カツ 豚肉と玉葱の山賊炒め ほうれん草とコーンのソテー 大根の青じそ和え きざみつぼ漬 エネルギー 337 kcal 炭水化物 25.2 g 蛋白質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 17.9 g	17日(土)	すきやき風フライ  三角春巻(えび入り) なす味噌炒め 椎茸と人参のいり豆腐 チカゴ菜のオイル和え 沢庵漬 エネルギー 333 kcal 炭水化物 31.3 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 4.0 g 脂 質 18.7 g
11日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 和風さのこパンネ レンコンときゅうりのサラダ 大根と油揚げの煮付 沢庵漬 エネルギー 91 kcal 炭水化物 15.0 g 蛋白質 2.7 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 2.5 g	18日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 マーボー春雨 いんげん煮付 じゃがバターコーン 桜漬 エネルギー 199 kcal 炭水化物 20.8 g 蛋白質 4.1 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 12.0 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》

- ・鶏肉の立田揚
- ・チヂミ
- ・揚げ餃子



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

9月 21日(月)	豚肉の粒マスタード揚げ  ベーコンフライ やきそば 小松菜のピリ辛ナムル 若布のピリ辛ナムル 桜漬 エネルギー 395 kcal 炭水化物 28.1 g 蛋白質 14.9 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 24.7 g	28日(月)	甘辛チキン  マカロニナポリタン ドライカレー フレンチサラダ オクラのかつお和え しばかつば漬 エネルギー 316 kcal 炭水化物 25.5 g 蛋白質 12.4 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 19.6 g
22日(火)	とろけるチーズのハンバーグ  ハムボテフライ 枝豆と塩昆布パスタ ほうれん草のおひたし 切干大根煮付 しばかつば漬 エネルギー 370 kcal 炭水化物 34.0 g 蛋白質 21.8 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 19.3 g	29日(火)	白身魚フライ  おしんツチャップソースかけ かり梅パスタ ひき肉と青梗菜のオイスター煮 つまみあげ 沢庵漬 エネルギー 278 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 11.5 g
23日(水)	エビミックスフライ  鶏肉のキムチ炒め いんげんの和風サラダ ブロッコリーの卵とじ 揚げしゅうまい きざみつぼ漬 エネルギー 341 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 12.7 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 19.1 g	30日(水)	鶏の唐揚げ  のり塩コロッケ かつば漬 エビフライ 塩昆布の和風パスタ 小松菜のソテー 若布の中華和え エネルギー 368 kcal 炭水化物 32.7 g 蛋白質 13.9 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 20.4 g
24日(木)	メンチカツ  ブチ春巻 たらこマカロニ マーボー大根 小松菜のおかかあえ 沢庵漬 エネルギー 361 kcal 炭水化物 32.3 g 蛋白質 11.8 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 20.7 g	10月 1日(木)	牛肉コロッケ  鶏肉といんげん黒胡椒和 和風きのこペンネ れんこんとパプリカの酢の物 中華風揚げ出し豆腐 桜漬 エネルギー 278 kcal 炭水化物 35.2 g 蛋白質 7.7 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 11.8 g
25日(金)	肉じゃがコロッケ  いんげんと豚肉ピリ辛炒め キャベツと人参のサラダ わかめとえのきの赤じそあえ 野菜と豆腐のふんわりナゲット 桜漬 エネルギー 337 kcal 炭水化物 31.4 g 蛋白質 7.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 20.5 g	2日(金)	豚天  れんこんの磯部天ぷら きざみつぼ漬 小袋天つゆ マカロニサラダ いんげん煮付 大学芋 エネルギー 370 kcal 炭水化物 29.6 g 蛋白質 13.0 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 21.0 g
26日(土)	鶏肉のBBQ焼き  豚肉となすの味噌炒め 汁なし坦々麺 ひじきの炒め煮 きゅうりとコーンの酢の物 しばかつば漬 エネルギー 276 kcal 炭水化物 20.9 g 蛋白質 17.4 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 13.6 g	3日(土)	豆腐ハンバーグおろしソースかけ  三角チーズポテトフライ パプリカとパプリカのなす炒め さつまいもとひじきの煮付 チンゲン菜と人参のナムル しばかつば漬 エネルギー 279 kcal 炭水化物 31.6 g 蛋白質 9.7 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 13.7 g
27日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 マカロニとキャベツのサラダ ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのごまあえ かつば漬 エネルギー 78 kcal 炭水化物 13.0 g 蛋白質 4.8 g 食塩相当量 1.5 g 脂 質 1.6 g	4日(日)	お楽しみメニュー  お楽しみメニュー2 スパゲティナポリタン オクラのボン酢和え 小松菜の中華卵とじ 沢庵漬 エネルギー 136 kcal 炭水化物 15.3 g 蛋白質 4.9 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 6.5 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》
 ・鶏の唐揚げ
 ・のり塩コロッケ
 ・エビフライ



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>