みなも（HP）　〔　昼食予定献立表　〕

㈱ＮＨファシリティーズ
≪瀬戸内フーズ≫

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

11月　2日(月)



豚肉のゆかり天ぷら

かき揚げ天ぷら
青じそパスタ
鶏肉ともやしのｷﾑﾁ炒め
ほうれん草のごま和え
桜漬

エネルギー　328 kcal　炭水化物　21.2ｇ
蛋白質　14.1ｇ　食塩相当量　1.5ｇ
脂　質　21.4ｇ

9日(月)



鶏肉の立田揚

いんげんと豚肉ピリ辛炒め
焼ちゃんぽん
きゅうりと若布の酢の物
高野煮付
沢庵漬

エネルギー　340 kcal　炭水化物　35.3ｇ
蛋白質　11.7ｇ　食塩相当量　3.3ｇ
脂　質　17.0ｇ

3日(火)



若鶏の山椒風味焼

はんぺんフライ
マカロニサラダ
小松菜と人参のナムル
いんげんと糸こんにゃくの煮付
沢庵漬

エネルギー　395 kcal　炭水化物　25.7ｇ
蛋白質　17.1ｇ　食塩相当量　2.7ｇ
脂　質　24.7ｇ

10日(火)



たこキャベツカツ

三角春巻（えび入り）
きのこの塩麹パスタ
豚肉と玉葱の山賊炒め
レンコン梅サラダ
かっぱ漬

エネルギー　321 kcal　炭水化物　27.7ｇ
蛋白質　10.5ｇ　食塩相当量　1.9ｇ
脂　質　18.3ｇ

4日(水)



ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞおろしｿｰｽかけ

目玉焼
豚肉のスタミナ炒め
切干大根洋風煮
チンゲン菜のおかかあえ
かっぱ漬

エネルギー　309 kcal　炭水化物　18.7ｇ
蛋白質　20.5ｇ　食塩相当量　2.6ｇ
脂　質　19.2ｇ

11日(水)



豚肉の塩レモン唐揚

かぼちゃのﾁｰｽﾞｿｰｽ包み揚げ
キャベツと人参の青じそサラダ
チンゲン菜の辛子和え
プチゼリー
沢庵漬

エネルギー　323 kcal　炭水化物　24.8ｇ
蛋白質　11.0ｇ　食塩相当量　2.2ｇ
脂　質　17.2ｇ

5日(木)



アジフライ

玉子焼き
コールスローサラダ
ほうれん草とカニカマの中華炒め
煮豆
桜漬

エネルギー　285 kcal　炭水化物　27.5ｇ
蛋白質　15.1ｇ　食塩相当量　2.9ｇ
脂　質　14.2ｇ

12日(木)



野菜コロッケ

ｵﾑﾚﾂｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽかけ
ピーマンとスナップのｶﾞﾘﾊﾞﾀ炒め
もやしの中華サラダ
ほうれん草の煮浸し
桜漬

エネルギー　325 kcal　炭水化物　31.1ｇ
蛋白質　10.1ｇ　食塩相当量　2.6ｇ
脂　質　18.5ｇ

6日(金)



若鶏から揚げユーリンチソースか

三角ごまおさつフライ
ビーフンソテー
卵と木くらげの炒め物
ブロッコリー中華ドレあえ
しばかっぱ漬

エネルギー　337 kcal　炭水化物　22.5ｇ
蛋白質　13.9ｇ　食塩相当量　2.1ｇ
脂　質　21.0ｇ

13日(金)



赤飯

エビフライ
小袋タルタルソース
チヂミ
揚げしゅうまい
ペペロンチーノ
いんげんのごま和え
若布のピリ辛ナムル
桜漬

注目!

エネルギー　841 kcal　炭水化物　119.2ｇ
蛋白質　22.4ｇ　食塩相当量　4.3ｇ
脂　質　29.5ｇ

7日(土)



塩だれカルビ風メンチカツ

じゃが芋の旨煮
なすとﾍﾞｰｺﾝのﾄﾏﾄｿｰｽﾊﾟｽﾀ
小松菜とコーンソテー
ひじきとれんこんのﾏﾖあえ
きざみつぼ漬

エネルギー　288 kcal　炭水化物　31.5ｇ
蛋白質　8.6ｇ　食塩相当量　2.7ｇ
脂　質　14.9ｇ

14日(土)



肉じゃがコロッケ

筑前煮
水餃子のおろしｿｰｽかけ
ﾁﾝｹﾞﾝ菜と竹輪のｺﾁｭﾏﾖ炒め
ブロッコリーフレンチ和え
きざみつぼ漬

エネルギー　379 kcal　炭水化物　41.6ｇ
蛋白質　9.0ｇ　食塩相当量　2.3ｇ
脂　質　19.9ｇ

8日(日)



お楽しみメニュー

お楽しみメニュー2
春雨の酢の物
豚バラともやしのとろみ炒め
チンゲン菜の煮付
かっぱ漬

エネルギー　112 kcal　炭水化物　16.3ｇ
蛋白質　4.7ｇ　食塩相当量　0.9ｇ
脂　質　3.3ｇ

15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
さつま揚げの炒り煮
いんげんとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ
きざみつぼ漬

エネルギー　87 kcal　炭水化物　11.8ｇ
蛋白質　4.7ｇ　食塩相当量　1.6ｇ
脂　質　2.3ｇ

◎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≫　11/11
・かぼちゃのﾁｰｽﾞｿｰｽ包み揚げ
≪SPメニュー≫　11/13
・赤飯
・エビフライ
・チヂミ
・揚げしゅうまい



喫食後のお弁当箱の中に箸やプラ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。

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

みなも（HP）　〔　昼食予定献立表　〕

㈱ＮＨファシリティーズ
≪瀬戸内フーズ≫

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　19日(月)



鶏の唐揚(お好み焼風味)

梅と塩昆布の和風パスタ
ﾋﾟｰﾏﾝとｽﾅｯﾌﾟのｶﾞﾘﾊﾞﾀ炒め
ほうれん草のおひたし
つまみあげ
きざみつぼ漬

エネルギー	377 kcal	炭水化物	29.9 g
蛋白質	12.1 g	食塩相当量	3.1 g
脂　質	23.6 g		

26日(月)



豚肉の唐揚

ピーマン肉詰めフライ
ﾊﾞﾀｰ風味のたらこｽﾊﾟｹﾞﾃｨ
ひじきサラダ
チンゲン菜の辛子和え
沢庵漬

エネルギー	295 kcal	炭水化物	23.8 g
蛋白質	14.2 g	食塩相当量	2.5 g
脂　質	15.3 g		

20日(火)



ハンバーグドミグラスソースかけ

肉巻　　桜漬
三角チーズポテトフライ
塩やきそば
切干大根煮付
青梗菜のさっぱり和え

注目!

エネルギー	376 kcal	炭水化物	34.4 g
蛋白質	16.4 g	食塩相当量	2.5 g
脂　質	20.5 g		

27日(火)



豆腐ハンバーグ

サーモンマヨフライ
豚肉ともやしの甘辛炒め
若布のピリ辛ナムル
レンコンサラダ
桜漬

エネルギー	324 kcal	炭水化物	21.8 g
蛋白質	11.0 g	食塩相当量	2.8 g
脂　質	22.6 g		

21日(水)



メンチカツ

麻婆豆腐
マカロニナポリタン
小松菜の卵とじ
蒸ししゅうまい
沢庵漬

エネルギー	419 kcal	炭水化物	36.4 g
蛋白質	16.3 g	食塩相当量	3.2 g
脂　質	23.4 g		

28日(水)



松茸ご飯

牛肉コロッケ　　しばかっぱ漬
海草サラダ
豚肉のチャプチェ風
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの卵とじ
タレ付き肉団子

注目!

エネルギー	685 kcal	炭水化物	118.1 g
蛋白質	17.3 g	食塩相当量	5.4 g
脂　質	16.1 g		

22日(木)



キーマカレー風コロッケ

春巻
豚肉と玉ねぎの炒め煮
ほうれん草の梅風味あえ
金平れんこん
しばかっぱ漬

エネルギー	320 kcal	炭水化物	38.4 g
蛋白質	8.3 g	食塩相当量	3.3 g
脂　質	14.3 g		

29日(木)



チキンカツ

フレンチポテト
焼きラーメン風
いんげんたらこあえ
ごぼうサラダ
きざみつぼ漬

エネルギー	321 kcal	炭水化物	35.4 g
蛋白質	9.9 g	食塩相当量	2.1 g
脂　質	15.7 g		

23日(金)



豚肉のｵｲｽﾀｰ風味唐揚げ

ベーコンフライ
春雨の中華サラダ
いんげん甘辛煮
ブロッコリーの青じそあえ
きざみつぼ漬

エネルギー	397 kcal	炭水化物	32.4 g
蛋白質	13.6 g	食塩相当量	2.1 g
脂　質	23.2 g		

30日(金)



ヤンニョムチキン

ミートオムレツ
スパゲティーサラダ
小松菜とえのきの和え物
ひじきの炒め煮
かっぱ漬

エネルギー	375 kcal	炭水化物	23.6 g
蛋白質	13.3 g	食塩相当量	2.8 g
脂　質	25.0 g		

24日(土)



エビミックスフライ

中華風揚げ出し豆腐
山菜ペンネ
きゅうりと若布の酢の物
ささみともやしのごまあえ
桜漬

エネルギー	356 kcal	炭水化物	32.5 g
蛋白質	11.2 g	食塩相当量	2.3 g
脂　質	20.1 g		

31日(土)



白身魚フライ

オニオンリング
豚肉とｽﾅｯﾌﾟのｵｲｽﾀｰ炒め
高野豆腐の卵とじ
にらともやしのｿﾃｰ
沢庵漬

エネルギー	360 kcal	炭水化物	28.7 g
蛋白質	21.4 g	食塩相当量	3.4 g
脂　質	21.4 g		

25日(日)



お楽しみメニュー

お楽しみメニュー2
五宝菜
小松菜のﾋﾟｰﾅｯ和え
さつまいもの甘煮
かっぱ漬

エネルギー	115 kcal	炭水化物	19.7 g
蛋白質	5.1 g	食塩相当量	1.6 g
脂　質	2.2 g		

11月　1日(日)



お楽しみメニュー

お楽しみメニュー2
マーボー大根
いんげんとコーンのｻﾗﾀﾞ
白菜としめじのポン酢和え
しばかっぱ漬

エネルギー	51 kcal	炭水化物	6.9 g
蛋白質	2.8 g	食塩相当量	1.5 g
脂　質	1.6 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≫　10/20
・ハンバーグドミグラスソースかけ
・肉巻
・三角チーズポテトフライ
≪SPメニュー≫　10/28
・松茸ご飯



喫食後のお弁当箱の中に箸やプラ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。

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