

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。
 全ての献立に食物アレルギー特定原材料7品目が含まれている可能性があります。 ※ お米は岡山県産を使用しています

ライス(394kcal)

4月 22日(月)	鶏肉の生姜焼 マカロニソテー 桜漬 ベーコンフライ カリカリ梅パスタ チンゲン菜のとりみ煮 ブロッコリーの卵とじ エネルギー 419 kcal 炭水化物 23.9 g 蛋白質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 26.3 g	29日(月)	若鶏のブラックペッパー焼 スパゲティソテー しばかつば漬 フレンチポテト 牛肉の韓国風ソテー いんげんのごま和え きのこと若布の酢の物 エネルギー 341 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 17.3 g 食塩相当量 1.4 g 脂質 19.0 g
23日(火)	五目チャーハン 豚肉のバジル唐揚げ レンコンサラダ ペンネソテー きざみつぼ漬 カレービーフン わかさぎ天ぷらおろし大根ソース おすすめの一品 ほうれん草とコーンのソテー エネルギー 736 kcal 炭水化物 111.3 g 蛋白質 20.8 g 食塩相当量 5.4 g 脂質 22.9 g	30日(火)	すきやき風フライ マカロニソテー 桜漬 オムレツケチャップかけ 豚肉と野菜のオムレツ炒め 珪藻土と和え物 豆腐のソテー エネルギー 299 kcal 炭水化物 31.7 g 蛋白質 10.2 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 12.8 g
24日(水)	ハンバーグのホワイトソースかけ マカロニソテー 沢庵漬 プチ春巻 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 299 kcal 炭水化物 28.3 g 蛋白質 15.1 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 15.7 g	5月 1日(水)	豚肉の香味がーリック唐揚げ スパゲティソテー 沢庵漬 もやしと鶏肉のみそ炒め マカロニサラダ 金平れんこん 竹輪とほうれん草の中巻卵とじ エネルギー 369 kcal 炭水化物 28.7 g 蛋白質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 20.6 g
25日(木)	肉じゃがコロック ペンネソテー しばかつば漬 海鮮ねぎ塩パスタ プルコギ 小松菜とささみの和え物 揚げしゅうまい エネルギー 414 kcal 炭水化物 39.7 g 蛋白質 11.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 23.5 g	2日(木)	アジフライ ペンネソテー かつば漬 玉子焼き 筑前煮 オクラと野菜の和え物 小松菜のソテー エネルギー 280 kcal 炭水化物 27.4 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 12.9 g
26日(金)	若鶏の唐揚黒酢ソース スパゲティソテー きざみつぼ漬 コーンコロック 鮭のチーズソースペンネ ひじきときゅうりの酢の物 若布のピリ辛ナムル エネルギー 329 kcal 炭水化物 29.7 g 蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 19.9 g	3日(金)	鶏肉のカレー揚げ マカロニソテー きざみつぼ漬 牛肉と玉葱の焼肉炒め 枝豆のゆかりスバ 切干大根洋風煮 ブロッコリー梅のり和え エネルギー 359 kcal 炭水化物 20.3 g 蛋白質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 23.8 g
27日(土)	豚肉のから揚げ マカロニソテー 桜漬 コールスローサラダ 青じそパスタ 豆腐とえびの炒め煮 大学芋 エネルギー 332 kcal 炭水化物 24.7 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 18.9 g	4日(土)	豚肉の塩麹焼き ペンネソテー 桜漬 キャベツサラダ 春雨の中華和え 牛肉しぐれ煮 たこ焼き エネルギー 320 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 16.3 g
28日(日)	お楽しみメニュー ペンネソテー しばかつば漬 お楽しみメニュー-2 豚肉とタラの香味醤油炒め 珪藻土と竹輪の豆板醤炒め 高野煮付 エネルギー 124 kcal 炭水化物 12.0 g 蛋白質 5.3 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 6.1 g	5日(日)	お楽しみメニュー スパゲティソテー 沢庵漬 お楽しみメニュー-2 豚肉となすの味噌炒め オクラと竹輪の和え物 タレ付き肉団子 エネルギー 123 kcal 炭水化物 15.4 g 蛋白質 5.8 g 食塩相当量 1.5 g 脂質 4.7 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▶

4/23(火)

- ・五目チャーハン
- ・わかさぎ天ぷらおろし大根ソース



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。

冠婚葬祭、行事・各種弁当

お申し込みは、



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7品目が含まれている可能性があります。 ※ お米は国産米を使用しています

4月 8日(月)	若鶏の塩レモン唐揚 スパゲティソテー 沢庵漬 たらこチーズパンネ 肉団子と野菜甘酢あえ レンコンごまサラダ いんげんの梅肉あえ エネルギー 469 kcal 炭水化物 35.7 g 蛋白質 23.1 g 食塩相当量 3.7 g 脂質 26.0 g	15日(月)	白飯 (ふりかけ付き) 豚肉の立田揚 一口まぐろカツ (別列風味) スパゲティソテー しばかっぱ漬 玉子焼き マカロニと野菜のサラダ 小松菜と竹輪のからしあえ エネルギー 729 kcal 炭水化物 114.0 g 蛋白質 22.8 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 20.0 g
9日(火)	豆腐ハンバーグきのこあんかけ マカロニソテー 梅干し ミニ野菜コロック 鶏肉と玉葱の焼肉炒め 切干大根煮付 ブロccoli辛子醤油和え エネルギー 305 kcal 炭水化物 26.7 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 16.9 g	16日(火)	ヤンニョムチキン スパゲティソテー 桜漬 ハムチーズフライ 海鮮ねぎ塩パンネ いんげん煮付 ごぼうサラダ エネルギー 413 kcal 炭水化物 36.8 g 蛋白質 21.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂質 23.6 g
10日(水)	豚肉の山椒焼 ペンネソテー きざみつぼ漬 いかフライ 焼ちゃんぽん 蓮根とひじきサラダ チンゲン菜とカニカマの中華炒め エネルギー 352 kcal 炭水化物 20.2 g 蛋白質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 20.5 g	17日(水)	かぼちゃコロック ペンネソテー 沢庵漬 コールスローサラダ あじの南蛮漬 椎茸と人参のいり豆腐風 揚げ野菜とかまぼこのナムル エネルギー 348 kcal 炭水化物 36.0 g 蛋白質 10.6 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 19.1 g
11日(木)	塩だれカルビ風メンチカツ マカロニソテー しばかっぱ漬 しそ風味パスタ すき焼風煮 小松菜の塩昆布あえ 煮豆 エネルギー 278 kcal 炭水化物 38.0 g 蛋白質 10.8 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 10.0 g	18日(木)	カツ煮 揚げ餃子 汁なし坦々麺 若布の酢の物 ブロccoliごまあえ かっぱ漬 エネルギー 427 kcal 炭水化物 40.9 g 蛋白質 18.9 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 20.4 g
12日(金)	若鶏の照焼 スパゲティソテー かっぱ漬 ツナマヨフライ 牛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 エネルギー 386 kcal 炭水化物 26.3 g 蛋白質 20.7 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 21.9 g	19日(金)	豚肉のゆかり天ぷら スパゲティソテー 桜漬 ホタテ風味カツ ドライカレー 豆昆布 ほうれん草のおひたし エネルギー 354 kcal 炭水化物 28.3 g 蛋白質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 18.6 g
13日(土)	にーごソコロック ペンネソテー 桜漬 きゃべつサラダ やきそば いんげんのみそマネズ和え 青梗菜とちくわの煮浸し エネルギー 449 kcal 炭水化物 49.4 g 蛋白質 11.1 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 23.1 g	20日(土)	白身魚フライ ペンネソテー きざみつぼ漬 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 いんげんたらこあえ エネルギー 252 kcal 炭水化物 30.2 g 蛋白質 14.4 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 8.3 g
14日(日)	お楽しみメニュー マカロニソテー きざみつぼ漬 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 エネルギー 124 kcal 炭水化物 17.4 g 蛋白質 4.4 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 4.0 g	21日(日)	お楽しみメニュー マカロニソテー 沢庵漬 お楽しみメニュー-2 スナップえんどうサラダ 大根そぼろ煮 加アワのマネズ あえ エネルギー 132 kcal 炭水化物 14.0 g 蛋白質 4.0 g 食塩相当量 1.1 g 脂質 7.3 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

≪おすすめ≫

- 4/9 (火) 豆腐ハンバーグきのこあんかけ
- 4/18 (木) カツ煮



4月12日



冠婚葬祭、行事・各種弁当
 お申し込みは、



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。