

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8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

6月 30日(月)	<b>とり天</b> ペンネソテー プチゼリー かき揚げ天ぷら 沢庵漬 小袋天つゆ やきそば ひじきとさつま揚げの煮付 エネルギー 431 kcal 炭水化物 31.4 g 蛋白質 14.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 24.0 g	7日(月)	<b>豚の塩レモン唐揚</b> スパゲティソテー 沢庵漬 ツナマヨフライ 明太たらこマカロニ 小松菜と人参のナムル ミンチといんげん甘辛煮 エネルギー 318 kcal 炭水化物 28.3 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 16.3 g
7月 1日(火)	<b>ハンバーグケチャップソースかけ</b> マカロニソテー 梅ぼし さばの塩焼 <b>注目!</b> スパゲティナポリタン ほうれん草の塩昆布あえ 若布のピリ辛ナムル エネルギー 319 kcal 炭水化物 31.5 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 18.3 g	8日(火)	<b>若鶏のブラックペッパー焼</b> マカロニソテー かっぱ漬 ペンネサラダ あじの南蛮漬 <b>おすすめの一品</b> チンゲン菜ソテー カリカリ山くらげ エネルギー 295 kcal 炭水化物 20.0 g 蛋白質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 14.8 g
2日(水)	<b>豚肉のBBQソース焼き</b> スパゲティソテー 桜漬 ホタテ風味カツ 合挽肉と野菜の「チャップ」炒め 小松菜の卵とじ れんこんとパプリカの酢の物 エネルギー 347 kcal 炭水化物 30.2 g 蛋白質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 15.5 g	9日(水)	<b>ハツトビ -7風コック</b> スパゲティソテー 桜漬 オムレツケチャップかけ 野菜のカレー炒め ほうれん草のおかかあえ 蓮根金平風 エネルギー 285 kcal 炭水化物 32.8 g 蛋白質 9.8 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 13.2 g
3日(木)	<b>メンチカツ</b> ペンネソテー しばかっぱ漬 揚げだし豆腐のソースかけ 豚肉と玉葱の山賊炒め いんげんとツのサダ ブロッコリーの粒マスタード あえ エネルギー 388 kcal 炭水化物 31.0 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 22.4 g	10日(木)	<b>若鶏の唐揚梅ソース</b> マカロニソテー しばかっぱ漬 エビカツ 汁なし坦々麺 竹輪とインゲンの煮付 大学芋 エネルギー 436 kcal 炭水化物 42.0 g 蛋白質 14.1 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 22.6 g
4日(金)	<b>若鶏のバターグリル</b> スパゲティソテー 沢庵漬 コールスローサラダ 麻婆豆腐 ほうれん草の辛子和え 一口まぐろカツ (別皿風味) エネルギー 358 kcal 炭水化物 17.2 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 23.2 g	11日(金)	<b>かぼちゃコロック</b> ペンネソテー 沢庵漬 プチ春巻 ペペロンチーノ キムチ炒め ブロッコリー梅のり和え エネルギー 371 kcal 炭水化物 34.8 g 蛋白質 9.7 g 食塩相当量 2.2 g 脂質 23.5 g
5日(土)	<b>アジ梅しそフライ</b> ペンネソテー きざみつぼ漬 じゃが芋の旨煮 和風スパゲティ オクラたらこあえ たこ焼き エネルギー 271 kcal 炭水化物 33.0 g 蛋白質 11.7 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 10.8 g	12日(土)	<b>たこキャベツカツ</b> マカロニソテー きざみつぼ漬 春雨の酢の物 鶏と白菜のオイスター炒め ひじき煮付 野菜と豆腐のふんわりナゲット エネルギー 292 kcal 炭水化物 30.2 g 蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 13.9 g
6日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> スパゲティソテー 桜漬 お楽しみメニュー-2 パスタとチップ えんどうのサダ なすのピリ辛炒め きゅうりのゆかり和え エネルギー 99 kcal 炭水化物 16.3 g 蛋白質 3.1 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 2.9 g	13日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> スパゲティソテー かっぱ漬 お楽しみメニュー-2 回鍋肉 いんげんのおかかあえ さつまいもの甘煮 エネルギー 155 kcal 炭水化物 20.6 g 蛋白質 5.0 g 食塩相当量 1.3 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

★スペシャルメニューデー★

7/1 (火)

- ・ハンバーグケチャップソースかけ
- ・さばの塩焼き



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。

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8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

6月 16日(月)	<b>豚肉のオムレツ-風味唐揚げ</b> ペンネソテー 沢庵漬 焼ちゃんぽん オムレツ 蓮根サラダ 若布とシーグレイスの酢の物 エネルギー 271 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 13.5 g	23日(月)	<b>豚肉のから揚げ</b> マカロニソテー 桜漬 麻婆豆腐 たらこスパゲティ 切干大根洋風煮 とうもろこしのつまみ揚げ エネルギー 282 kcal 炭水化物 21.3 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 15.8 g
17日(火)	<b>鶏肉のガーリックペッパー焼</b> マカロニソテー かつば漬 スパサラダ シューマイ 切干大根煮付 いんげんのピーナッツ和え エネルギー 420 kcal 炭水化物 27.3 g 蛋白質 21.5 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 24.3 g	24日(火)	<b>明太子コロッケ</b> スパゲティソテー かつば漬 鶏肉と大豆のトホ煮 春雨の中華サラダ いんげん煮付 さつまあげ エネルギー 350 kcal 炭水化物 45.7 g 蛋白質 11.0 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 14.0 g
18日(水)	<b>肉じゃがコロッケ</b> マカロニソテー 桜漬 パター風味のたらこパゲティ ブルコギ ほうれん草としめじソテー 落としあげ エネルギー 349 kcal 炭水化物 40.4 g 蛋白質 9.8 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 17.1 g	25日(水)	<b>ハバ-グ ケチャップ リースかけ</b> ペンネソテー きざみつぼ漬 グラタン風コロッケ スパゲティナポリタン ちんげん菜のごまあえ <b>おすすめの一品</b> 大学芋 エネルギー 424 kcal 炭水化物 42.9 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 21.7 g
19日(木)	<b>ヒレカツ</b> スパゲティソテー しばかつば漬 フレンチポテト(コンソメ風味) 具沢山ミートソース アップルの卵とし プチゼリー <b>おすすめの一品</b> エネルギー 381 kcal 炭水化物 36.5 g 蛋白質 15.5 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 16.4 g	26日(木)	<b>甘辛チキン</b> マカロニソテー 桜漬 玉子焼 枝豆と塩昆布パスタ 小松菜のナムル レンコンサラダ エネルギー 302 kcal 炭水化物 24.9 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 17.1 g
20日(金)	<b>ヤンニョムチキン</b> スパゲティソテー 沢庵漬 はんぺんフライ 豚肉とピーマンの甘辛炒め ナポリ野菜とパスタの煮浸し わかめとえのきのボン酢あえ エネルギー 388 kcal 炭水化物 32.6 g 蛋白質 14.1 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 22.9 g	27日(金)	<b>豚肉の立田揚</b> ペンネソテー しばかつば漬 いんげんと対のサラダ 焼きラーメン風 切干大根のごま酢あえ シューマイ エネルギー 337 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 16.4 g
21日(土)	<b>むかしコロッケ</b> マカロニソテー かつば漬 ホイコーロー風 ナポリと塩昆布のパスタ醤油コンカサ 小松菜おひたし 肉団子 エネルギー 348 kcal 炭水化物 36.8 g 蛋白質 9.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 18.8 g	28日(土)	<b>焼き肉カルビメンチカツ</b> スパゲティソテー 沢庵漬 お好み焼き 中華卵炒め オクラの辛子和え ひじきとれんこんの酢の物 エネルギー 340 kcal 炭水化物 33.8 g 蛋白質 8.9 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 15.5 g
22日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> スパゲティソテー きざみつぼ漬 お楽しみメニュー2 ナポリとかぼちゃサラダ いんげんの塩胡椒炒め 金時豆 エネルギー 145 kcal 炭水化物 23.6 g 蛋白質 3.7 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 4.3 g	29日(日)	<b>お楽しみメニュー</b> マカロニソテー かつば漬 お楽しみメニュー2 鶏肉とパスタの黒胡椒ソテー 白菜の煮浸し ブロッコリー青じそ和え エネルギー 81 kcal 炭水化物 12.4 g 蛋白質 6.1 g 食塩相当量 1.7 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≫  
 6/23(月)  
 とうもろこしのつまみ揚げ



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、  
 **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>

