

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。 ※ お米は国内産を使用しています

<p>2月 9日(月)</p> <p>若鶏のブラックペッパー焼</p>  <p>ペンネソテー 沢庵漬 ハムボテフライ 豚ワカメ 春雨マヨサラダ チゲン菜のオリーブ和え</p> <p>エネルギー 388 kcal 炭水化物 23.7 g 蛋白質 26.4 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 23.3 g</p>	<p>16日(月)</p> <p>白飯 (ふりかけ付き)</p>  <p>豚肉のオイスター風味唐揚げ ほうれん草とめじろのソテー ペンネソテー 桜漬 ホタテ風味カツ トマトクリームソースパスタ 切干大根とパプリカの酢の物</p> <p>エネルギー 731 kcal 炭水化物 115.3 g 蛋白質 24.0 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 19.5 g</p>
<p>10日(火)</p> <p>ごちそうメンチ</p>  <p>マカロニソテー しばかつば漬 かつおと塩昆布のバター醤油コロッサ キャベツと若布のサラダ ひじき煮付 落としあげ</p> <p>エネルギー 340 kcal 炭水化物 33.6 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 17.6 g</p>	<p>17日(火)</p> <p>ハバ-グ ケチャップ リースかけ</p>  <p>スパゲティソテー かつば漬 白身魚フライ 牛焼肉風炒め 卵と木くらげのソテー ブロッコリーのごまあえ</p> <p>エネルギー 316 kcal 炭水化物 40.1 g 蛋白質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 15.0 g</p>
<p>11日(水)</p> <p>豚肉の香味が-リッコイル焼</p>  <p>スパゲティソテー きざみつぼ漬 マカロニと野菜のサラダ もやしチンジャオロース 糸こんにゃくといんげんの炒め煮 とうもろこしのつまみ揚げ</p> <p>エネルギー 374 kcal 炭水化物 21.5 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 23.0 g</p>	<p>18日(水)</p> <p>タンドリーチキン唐揚</p>  <p>マカロニソテー きざみつぼ漬 鮭のチーズソースパスタ シューマイ 小松菜辛子あえ 煮豆</p> <p>エネルギー 511 kcal 炭水化物 41.4 g 蛋白質 24.4 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 27.5 g</p>
<p>12日(木)</p> <p>ヒレカツ</p>  <p>ペンネソテー かつば漬 プレーンオムレツ 梅と塩昆布の和風パスタ ちんげん菜と鶏肉の豆板醤炒め カリカリ山くらげ</p> <p>エネルギー 352 kcal 炭水化物 32.1 g 蛋白質 15.0 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 17.5 g</p>	<p>19日(木)</p> <p>炊き込み飯</p>  <p>牛肉コロッケ 揚げ出し豆腐の絆 リースかけ スパゲティソテー 沢庵漬 コールスローサラダ ペンネナポリタン 若布の中華和え</p> <p>エネルギー 690 kcal 炭水化物 122.4 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 6.9 g 脂質 15.0 g</p>
<p>13日(金)</p> <p>鶏肉の立田揚</p>  <p>マカロニソテー 桜漬 スパイシーソーセージカツ 豚肉とスナップの黒胡椒炒め 小松菜とさつま揚げのピリ辛煮 高野豆腐の卵とじ</p> <p>エネルギー 465 kcal 炭水化物 37.4 g 蛋白質 20.7 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 25.1 g</p>	<p>20日(金)</p> <p>若鶏のバターグリル</p>  <p>ペンネソテー 桜漬 青じそツナパスタ ミートオムレツ 切干大根のごま酢あえ 小松菜おひたし</p> <p>エネルギー 424 kcal 炭水化物 27.4 g 蛋白質 24.0 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 24.4 g</p>
<p>14日(土)</p> <p>すきやき風フライ</p>  <p>スパゲティソテー きざみつぼ漬 マーボーじゃがいも ツナのクリームペンネ 竹輪とほうれん草卵とじ 野菜と豆腐のふんわりナゲット</p> <p>エネルギー 381 kcal 炭水化物 38.7 g 蛋白質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 20.4 g</p>	<p>21日(土)</p> <p>アジフライ</p>  <p>マカロニソテー しばかつば漬 竹輪の利久揚 ほうれん草とパプリカのバター炒め レンコンのコチュマヨサラダ いんげんのごまみそ和え</p> <p>エネルギー 344 kcal 炭水化物 35.5 g 蛋白質 13.3 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 16.9 g</p>
<p>15日(日)</p> <p>お楽しみメニュー</p>  <p>マカロニソテー 沢庵漬 お楽しみメニュー-2 鶏と小松菜の塩パスタ れんこんサラダ 大根と油揚げの煮付</p> <p>エネルギー 111 kcal 炭水化物 17.1 g 蛋白質 4.4 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 3.4 g</p>	<p>22日(日)</p> <p>お楽しみメニュー</p>  <p>スパゲティソテー きざみつぼ漬 お楽しみメニュー-2 ひき肉と豆腐のにら炒め 小松菜のオリーブ和え たこ焼き</p> <p>エネルギー 181 kcal 炭水化物 16.1 g 蛋白質 7.9 g 食塩相当量 1.4 g 脂質 9.1 g</p>

◎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》
2月13日(金)
・スパイシーソーセージカツ

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>

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。 ※ お米は国内産を使用しています

1月 26日(月)	豆腐ハンバーグ ベーコンフライ 桜漬 ペンネソテー 牛肉とスナッパの韓国風ソテー 金平ごぼう 白菜の梅昆布あえ エネルギー 408 kcal 炭水化物 37.6 g 蛋白質 15.4 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 22.5 g	2日(月)	エビマヨネーズ風コロッケ 春巻 しばかつば漬 スパゲティソテー マカロニサラダ チンゲン菜の炒め煮 れんこんとパプリカの酢の物 エネルギー 337 kcal 炭水化物 38.6 g 蛋白質 7.8 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 17.1 g
27日(火)	若鶏のバターグリル メンチカツ きざみつぼ漬 マカロニソテー スパゲティミートソース 若布のピリ辛ナムル きゅうりの華風あえ エネルギー 478 kcal 炭水化物 21.7 g 蛋白質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 33.3 g	3日(火)	豚肉の利久揚げ お好み焼き 桜漬 マカロニソテー ドライカレー 海草サラダ いんげんのごま和え エネルギー 271 kcal 炭水化物 23.1 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 13.9 g
28日(水)	北海道カツと男爵JOツ 仏しつチャップ リースかけ しばかつば漬 ペンネソテー 春雨のマヨサラダ いり豆腐風 ほうれん草とコーンソテー エネルギー 360 kcal 炭水化物 36.6 g 蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 19.1 g	4日(水)	ハンバーグドミグラスソースかけ 玉子焼 しばかつば漬 スパゲティソテー 鶏肉と玉葱の焼肉炒め 切干大根煮付 小松菜とコーンのソテー エネルギー 336 kcal 炭水化物 31.2 g 蛋白質 19.3 g 食塩相当量 4.0 g 脂 質 15.4 g
29日(木)	豚肉のゆかり天ぷら かき揚げ天ぷら 桜漬 マカロニソテー たらこときのこのカレーライス 小松菜とささみの和風酢あえ カリカリ山くらげ エネルギー 323 kcal 炭水化物 26.2 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 18.5 g	5日(木)	鶏もも塩からあげ チヂミ 沢庵漬 ペンネソテー マーボー春雨 白菜の塩昆布とろみ煮 ほうれんそうのおかか和え エネルギー 363 kcal 炭水化物 23.7 g 蛋白質 14.6 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 23.1 g
30日(金)	ヤンニョムチキン なすの炒め煮 沢庵漬 スパゲティソテー ジャーマンポテト 揚げ出し豆腐の和風ソースかけ ブロッコリーの卵とじ エネルギー 349 kcal 炭水化物 32.8 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 19.9 g	6日(金)	二層のブラックカレーコロッケ トマトのペンネ きざみつぼ漬 スパゲティソテー 餃子の梅ソースかけ チンゲン菜とカニカマの中華炒め カリフラワーのたらこあえ エネルギー 373 kcal 炭水化物 39.5 g 蛋白質 9.2 g 食塩相当量 3.4 g 脂 質 19.4 g
31日(土)	アジフライ パンとスナッパ えんどうの和風 かつば漬 マカロニソテー 鶏肉と大豆のトト煮 チンゲン菜のクリーム煮(左) 大学芋 エネルギー 393 kcal 炭水化物 40.6 g 蛋白質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g 脂 質 18.3 g	7日(土)	鶏肉のBBQソース焼き ツナマヨフライ 沢庵漬 マカロニソテー ホルモン焼きうどん風(中) 豚ミンチとキャベツの卵とじ ブロッコリー梅のり和え エネルギー 360 kcal 炭水化物 29.8 g 蛋白質 18.8 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 18.4 g
2月 1日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 桜漬 ペンネソテー 白菜とひき肉の甘辛炒め いんげんたらこあえ きゅうりと木くらげの和え物 エネルギー 98 kcal 炭水化物 14.5 g 蛋白質 4.5 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 3.0 g	8日(日)	お楽しみメニュー お楽しみメニュー2 桜漬 ペンネソテー 和風スパゲティ チンゲン菜とシーチキンの炒め煮 大根の青じそ和え エネルギー 98 kcal 炭水化物 17.1 g 蛋白質 4.2 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 1.7 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ください

◀スペシャルメニュー▶
 ・ハンバーグドミグラスソースかけ
 ・玉子焼き



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>

喫食後のお弁当箱の中に箸やフラごみ等を入れないようにお願いいたします