

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

6月 1日(月)	豚肉のチーズ風味唐揚 スパゲティソテー 桜漬 トマトソースマカロニ 鶏肉のスタミナ炒め 小松菜の油和え とうもろこしのつまみ揚げ エネルギー 341 kcal 炭水化物 30.2 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 18.9 g	8日(月)	白飯 (ふりかけ付き) 若鶏の照焼 ブロccoliの和風ドレ和え ペンネソテー きざみつぼ漬 三角春巻 (えび入り) 加加梅パスタ 若布の中華和え エネルギー 676 kcal 炭水化物 98.5 g 蛋白質 24.0 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 20.3 g
2日(火)	エビフライ ペンネソテー れんこんとパプリカの酢の物 小袋タルタルソース かつば漬 鶏の唐揚げ 塩やきそば チンゲン菜のピリ辛和え エネルギー 390 kcal 炭水化物 27.6 g 蛋白質 11.8 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 23.7 g	9日(火)	ごろごろコーンコロッケ スパゲティソテー しばかつば漬 コールローサラダ 麻婆茄子 ほうれん草とベーコンソテー 野菜と豆腐のふんわりナゲット エネルギー 300 kcal 炭水化物 28.6 g 蛋白質 7.8 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 18.3 g
3日(水)	牛肉コロッケ スパゲティソテー 沢庵漬 玉子焼 マカロニサラダ ワカメの青じそ和え 大根と竹輪煮付 エネルギー 238 kcal 炭水化物 32.8 g 蛋白質 7.4 g 食塩相当量 2.9 g 脂 質 9.1 g	10日(水)	白身魚フライ ペンネソテー 桜漬 ベーコンポテトバーグ 筑前煮 いんげんのみそ和え カリカリ山くらげ エネルギー 261 kcal 炭水化物 35.9 g 蛋白質 11.6 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 8.0 g
4日(木)	メンチカツ マカロニソテー しばかつば漬 しそ風味パスタ 鶏肉とキャベツの黒胡椒炒め 小松菜とさつま揚げのピリ辛煮 みかん缶 エネルギー 293 kcal 炭水化物 35.0 g 蛋白質 10.3 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 12.7 g	11日(木)	若鶏の唐揚黒酢ソース スパゲティソテー かつば漬 ツナマヨフライ 豚肉と玉葱の山賊炒め 蓮根金平 小松菜の炒め煮 エネルギー 393 kcal 炭水化物 33.3 g 蛋白質 12.1 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 22.7 g
5日(金)	しゃりぴんチキンステーキ スパゲティソテー かつば漬 お好み焼き ごぼうといんげんの味噌炒め煮 ほうれん草のナムル 揚げしゅうまい エネルギー 388 kcal 炭水化物 25.0 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 24.7 g	12日(金)	チーズ入りハンバーグ ペンネソテー 沢庵漬 のり塩コロッケ マカロニナポリタン なすの炒め煮 オクラ塩昆布あえ エネルギー 334 kcal 炭水化物 33.9 g 蛋白質 11.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 16.8 g
6日(土)	豆腐ハンバーグおろしソース ペンネソテー 沢庵漬 のり塩チキンカツ きこの和風パスタ 蓮根と人参のサラダ チンゲン菜の塩昆布あえ エネルギー 287 kcal 炭水化物 29.2 g 蛋白質 12.0 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 13.5 g	13日(土)	豚肉の粒マスタード揚 マカロニソテー しば漬 鶏と白菜のオイスター炒め ペペロンチーノ 切干大根のごま酢あえ 中華風揚げ出し豆腐 エネルギー 316 kcal 炭水化物 26.0 g 蛋白質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 17.8 g
7日(日)	お楽しみメニュー マカロニソテー 桜漬 お楽しみメニュー-2 鶏肉のケチャップ炒め 白菜の卵とじ きゅうりの酢の物 エネルギー 94 kcal 炭水化物 15.5 g 蛋白質 4.8 g 食塩相当量 1.2 g 脂 質 2.1 g	14日(日)	お楽しみメニュー スパゲティソテー きざみつぼ漬 お楽しみメニュー-2 山菜ペンネ 豚肉うま煮 加々万とツナのサラダ エネルギー 145 kcal 炭水化物 19.2 g 蛋白質 4.8 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 5.2 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」▶
 ・エビフライ
 ・鶏の唐揚げ



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

<p>5月 18日(月)</p> 	<p>豚天 マカロニソテー 若布のピリ辛ナムル 小袋天つゆ しばかっぱ漬 かき揚げ しめじとたらこのペペロンチーノ いんげんとツのサダ エネルギー 335 kcal 炭水化物 25.2 g 蛋白質 12.5 g 食塩相当量 3.1 g 脂 質 20.2 g</p>	<p>25日(月)</p> 	<p>若鶏の生姜焼き スパゲティソテー 桜漬 ホタテ風味カツ ひき肉と春雨のカレー炒め 切干大根煮付 チンゲン菜とコーンのソテー エネルギー 374 kcal 炭水化物 24.3 g 蛋白質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 21.9 g</p>
<p>19日(火)</p> 	<p>アジフライ ペンネソテー きざみつぼ漬 チヂミ 枝豆とツナスパゲティサラダ キャベツとしめじのごま酢 炒め野菜の煮付 エネルギー 266 kcal 炭水化物 27.0 g 蛋白質 10.4 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 12.6 g</p>	<p>26日(火)</p> 	<p>エビミックスフライ マカロニソテー 沢庵漬 鶏と小松菜の塩パスタ あじの南蛮漬 ひじき煮付 レンコンサラダ エネルギー 312 kcal 炭水化物 33.0 g 蛋白質 13.4 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 13.8 g</p>
<p>20日(水)</p> 	<p>クリーミーホタテフライ スパゲティソテー 沢庵漬 麻婆豆腐 マカロニカレーソテー 筍といんげんの炒め煮 大学芋 エネルギー 324 kcal 炭水化物 39.6 g 蛋白質 8.1 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 14.1 g</p>	<p>27日(水)</p> 	<p>若鶏から揚げユーリンソースか ペンネソテー きざみつぼ漬 スタミナ肉じゃが 塩昆布のパスタ いんげん煮付 玉葱とワカメのポン酢あえ エネルギー 280 kcal 炭水化物 35.5 g 蛋白質 11.4 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 12.3 g</p>
<p>21日(木)</p> 	<p>チキンステーキ マカロニソテー 桜漬 いかフライ 山菜のパスタ フロッキーのピーナッツ和え ブチゼリー エネルギー 283 kcal 炭水化物 13.1 g 蛋白質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 16.8 g</p>	<p>28日(木)</p> 	<p>すずやき風フライ スパゲティソテー しばかっぱ漬 水餃子のみそダレかけ 鮭のチーズソースマカロニ ほうれん草のおひたし がんも煮付 エネルギー 318 kcal 炭水化物 39.6 g 蛋白質 12.3 g 食塩相当量 3.8 g 脂 質 13.9 g</p>
<p>22日(金)</p> 	<p>ハバ -グ のケチャップかけ スパゲティソテー きざみつぼ漬 エビカツ 豚肉と玉ねぎの炒め煮 小松菜のおかかあえ 蓮根金平 エネルギー 330 kcal 炭水化物 36.5 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 3.5 g 脂 質 14.2 g</p>	<p>29日(金)</p> 	<p>豚の塩から揚げ ペンネソテー かっぱ漬 白身魚フライ スパゲティナポリタン 筍の卵とじ ごぼうサラダ エネルギー 338 kcal 炭水化物 32.0 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 3.2 g 脂 質 15.9 g</p>
<p>23日(土)</p> 	<p>豚肉のバジル唐揚げ ペンネソテー かっぱ漬 若布サラダ 海鮮ねぎ塩パスタ ほうれん草のおひたし 竹輪とキムチの和え物 エネルギー 297 kcal 炭水化物 21.5 g 蛋白質 13.8 g 食塩相当量 2.7 g 脂 質 17.8 g</p>	<p>30日(土)</p> 	<p>若鶏のチリソースあえ スパゲティソテー 桜漬 和風きのこペンネ はんぺんフライ 豚肉と蓮根の香味醤油炒め ブロッコリーのナムル エネルギー 396 kcal 炭水化物 38.2 g 蛋白質 13.7 g 食塩相当量 3.3 g 脂 質 21.1 g</p>
<p>24日(日)</p> 	<p>お楽しみメニュー マカロニソテー しばかっぱ漬 お楽しみメニュー-2 焼きうどん ジャーマンポテト 大根の青じそ和え エネルギー 121 kcal 炭水化物 18.1 g 蛋白質 3.7 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 4.9 g</p>	<p>31日(日)</p> 	<p>お楽しみメニュー ペンネソテー 沢庵漬 お楽しみメニュー-2 三宝菜 いんげんのごま和え たこ焼き エネルギー 129 kcal 炭水化物 14.5 g 蛋白質 4.7 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 5.9 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≫

- ・チキンステーキ
- ・イカフライ



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>